



La educación
es de todos

MinEducación

PAE



Gobierno de
Córdoba
Educación



PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
OPERADOR:	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zarú				
DEPARTAMENTO	Córdoba				
GRUPO ÉTNICO	RAZAL	ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	INDÍGENA		X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	Zarú			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	Zarú				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA (LÁCTEOS)	Café con leche ✓	Mazamorra de arroz ✓	Peto ✓	Chocolate criollo ✓	Mazamorra de plátano maduro ✓
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado	Queso campesino pasteurizado		Huevo revuelto	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Yuca cocida	Arepa de maíz frita	Empanada de carne	Cabeza de gato de papoche	Galleta de limón
FRUTA			Fruta de cosecha		Fruta de cosecha
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA (LÁCTEOS)	Leche con panela	Café con leche	Chocolate criollo	Café con leche	Jugo de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Berenjena con huevo				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Batata	Arepa de anís	Carimañola de carne de res	Casaabe	Arroz de cerdo apastelado
FRUTA		Fruta de cosecha		Fruta de cosecha	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA (LÁCTEOS)	Café con leche	Jugo de papaya	Jugo de avena en leche	Mazamorra de papoche	Peto
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado		Carne molida		Queso campesino pasteurizado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Ñame cocido	Galleta saltín con margarina	Plátano amarillo cocido	Galleta de limón	Buñuelo de frijol cabecita negra
FRUTA		Fruta de cosecha		Fruta de cosecha	
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA (LÁCTEOS)	Mazamorra de maíz	Chocolate frío	Jugo de fruta en leche	Jugo de avena en leche	Bebida de arroz con leche
ALIMENTO PROTEICO	Queso campesino pasteurizado			Visceras guisadas	Calabaza o habichuela con huevo
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maíz frita	Arroz con pollo apastelado	Panocha	Yuca cocida	Bollo con ajonjolí
FRUTA		Banano	Fruta de cosecha		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			JENISSA ANDREA FIGUEROA BORJA		
FIRMA	Jenissa Figueroa B.		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06632	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REvisa POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL		

[Handwritten signature]

 La educación es de todos		Ministerio de Educación		PAE					
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS									
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE / RACIÓN PREPARADA EN SITIO									
GRUPO DE EDAD		9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú			
DEPARTAMENTO		Córdoba		MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM		ZENÚ		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 1									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN					
MEZCLA VEGETAL (OPCIONAL)									
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera	120	Se coloca la leche en fuego medio se agrega café y azúcar.					
		Pasteurizada							
		Café	2						
		Azúcar	9						
		Cerdo	70						
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado	Sal	0,5	Se coloca a cocinar el cerdo y la papa con ajo y sal, en un sartén se prepara la salsa con tomate, cebolla, ají, cebollín y se agrega el cerdo y la papa previamente cocido, se revuelve y se deja en fuego por 5 minutos.					
		Ajo	0,5						
		Acetate	7						
		Tomate	2						
		Cebolla	1						
		Ají	2						
		Papa	40						
		Cebollín	1						
		Yuca	100						
		Sal	0,5						
CEREAL ACOMPAÑANTE	Yuca cocida		Se coloca a hervir el agua, se agrega sal y la yuca previamente pelada y porcionada, se tapa y se espera que alcance su punto de cocción.						
FRUTA									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MND		08632			
FIRMA									

 La educación es de todos		Ministerio de Educación		PAE		  	
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
GRUPO DE EDAD		9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
DEPARTAMENTO		Córdoba		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 2							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (a)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)	Arroz	10	Se coloca a cocinar el arroz en agua y se agrega leche, canela y azúcar, se revuelve hasta que la consistencia sea homogénea.			
		Azúcar	9				
		Leche entera pasteurizada	120				
LÁCTEOS	Mazamorra de arroz	Canela	0,5				
ALIMENTO PROTEÍCO	Queso campesino pasteurizado		45	Se lava y porciona el queso.			
		Maíz amarillo	100	Se muele el maíz precocido, se mezcla con sal. Se hace la forma de la arepa. En un sartén se coloca aceite en fuego alto y se fríen las arepas. Se dejan hasta que se coloquen doradas y se escurren.			
		Sal	0,5				
		Azúcar	0,5				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maíz frita	Acetate	7				
FRUTA							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MIND		O6632	
FIRMA							

La educación es de todos

Ministerio de Educación

PAE

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MANAÑA JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	Zenú	AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Peto	Leche entera pasteurizada	120	Se coloca a cocinar el maíz en agua. En una olla se coloca a cocinar la leche con la canela, se agrega el maíz previamente cocido y la fécula de maíz para que espese, por último se adiciona sal al gusto y azúcar.
		Maíz blanco	7	
		Sal	0.5	
		Canela	0.5	
		Fécula de maíz	3	
ALIMENTO PRÁCTICO		Azúcar	9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Empanada de carne	Maíz amarillo	100	Se muele el maíz precocido, se mezcla con sal. Se coloca la carne molida en un sartén a cocinar con ají, zanahoria y cebolla. Se hace la forma de la empanada con la masa y se rellena con la carne. En un sartén se coloca aceite en fuego alto y se fríen las empanadas. Se dejan hasta que se coloquen doradas y se escurren.
		Sal	0.5	
		Carne molida	70	
		Zanahoria	2	
		Ají	2	
FRUTA	Fruta de cosecha	Cebolla	1	Se pela y porciona la fruta
		Aceto	7	
		Fruta	120	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

JENISSA FIGUEROA BORJA

MND

O6632

 La educación es de todos		PAE					
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO, JORNADA MAÑANA, JORNADA TARDE, RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
GRUPO DE EDAD 9-13 años, 11 meses		OPERADOR Córdoba		MUNICIPIO Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú			
DEPARTAMENTO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS	
GRUPO ÉTNICO		RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 4							
COMPONENTE		PREPARACIÓN		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)	
MEZCLA VEGETAL		BIENESTARINA (OPCIONAL)		Chocolate criollo		120	
LÁCTEOS		Chocolate criollo		Chocolate criollo		15	
ALIMENTO PROTEÍCO		Huevo revuelto		Azúcar		9	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Cabeza de gato de papoche		Huevo		55	
FRUTA		FRUTA		Cebolla		1	
FRUTA		FRUTA		Tomate		2	
FRUTA		FRUTA		Sal		0,5	
FRUTA		FRUTA		Acetate		2	
FRUTA		FRUTA		Papoche		133	
FRUTA		FRUTA		Ajo		0,5	
FRUTA		FRUTA		Cebolla		1	
FRUTA		FRUTA		Sal		0,5	
FRUTA		FRUTA		Acetate		5	
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		Se disuelve el chocolate en la leche y se coloca en fuego medio, y se agrega azúcar.					
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		Se coloca a sofreír el tomate con la cebolla previamente porcionados, se agrega el huevo, sal y se revuelve hasta alcanzar una mezcla homogénea.					
PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN		Se coloca a hervir el agua, se agrega el papoche previamente pelado y porcionado, se deja 10 minutos en fuego medio. Luego, se machuca el papoche cocido, se coloca a sofreír ajo y cebolla y se agrega el machucado, se coloca en fuego bajo por 5 minutos.					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA					
FIRMA		Jenissa Figueroa Borja					
FIRMA		06632					

 La educación es de todos		PAE		  	
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO: JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE/ RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
GRUPO DE EDAD 9-13 años, 11 meses		OPERADOR Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú			
DEPARTAMENTO Córdoba		MUNICIPIO Zenú			
GRUPO ÉTNICO INDÍGENA RAIZAL		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 5					
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)				
LÁCTEOS		Leche entera pasteurizada	120	Se coloca a cocinar el plátano con el arroz y canela, se agrega la leche, azúcar y sal al gusto, se revuelve constantemente.	
		Plátano maduro	20		
		Canela	0,5		
		Arroz	10		
		Sal	0,5		
ALIMENTO PROTEICO CEREAL		Azúcar	9		
ACOMPANANTE FRUTA	Galleta de limón		30		
	Fruta de cosecha		120	Se lava y porciona la fruta	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA JENISSA FIGUEROA BORJA		MIND O6632			
FIRMA JENISSA FIGUEROA BORJA					

[Handwritten signature]

 La educación es de todos		Ministerio de Educación		PAE		  			
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS									
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO									
GRUPO DE EDAD		9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú			
DEPARTAMENTO		Córdoba		MUNICIPIO					
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS			
		RAIZAL		ROM		ZENÚ SIN PERTENENCIA ÉTNICA			
MENÚ No. 6									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredeientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN					
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)								
LÁCTEOS	Leche con panela	Leche entera pasteurizada	120	Se coloca la leche en fuego medio con la panela hasta que esta ultima se desle. Se coloca a cocinar la berenjena con sal en un sartén se coloca a sofreír ajo y cebolla, se agrega la berenjena cocida y machucada, el huevo, sal y limón al gusto, se revuelve y se deja en fuego bajo por 5 minutos.					
		Panela	9						
		Berenjena	10						
		Sal	0,5						
ALIMENTO PROTEICO	Berenjena con huevo	Cebolla	1	Se coloca a hervir el agua, se agrega sal y la batata porcionada, se tapa y se espera que alcance su punto de cocción.					
		Acete	7						
		Huevo	55						
		Batata	100						
CEREAL ACOMPAÑANTE	Batata	Sal	0,5						
FRUTA									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA									
FIRMA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MIND		06632			

Jenissa Figueroa Borja

La educación es de todos

Ministerio de Educación

PAE

Gobierno de Córdoba

Gobierno Regional de Córdoba

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MANANA JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	Zenú	AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera pasteurizada	120	Se coloca la leche en fuego medio se agrega café y azúcar.
		Café	2	
		Azúcar	9	
ALIMENTO PROTEICO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de anís	Maíz amarillo	100	Se muele el maíz precocido, se mezcla con sa, azúcar y anís. Se hace la forma de la arepa. En un sartén se coloca aceite en fuego alto y se fríen las arepas. Se dejan hasta que se coloquen doradas y se escurren.
		Sal	0,5	
		Azúcar	0,5	
		Anís	0,5	
		Aceite	7	
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	120	Se lava y porciona la fruta

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA

JENISSA FIGUEROA BORJA

06632



La educación
es de todos



Ministerio de Educación

PAE



Córdoba



GRUPO DE EDAD

DEPARTAMENTO

GRUPO ÉTNICO

9-13 años, 11 meses

Córdoba

INDÍGENA

RAIZAL

OPERADOR

MUNICIPIO

COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA

ROM

Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú

Zenú

AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

SIN PERTENENCIA ÉTNICA

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE

RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPONENTE

PREPARACIÓN

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)

PESO BRUTO (g)

MEZCLA VEGETAL

BIENESTARINA (OPCIONAL)

LÁCTEOS

ALIMENTO PROTEICO

CEREAL ACOMPAÑANTE

FRUTA

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

Se disuelve el chocolate en la leche y se coloca en fuego medio, y se agrega azúcar.

Se raya o muele la yuca previamente cocida, se amasa con sal, hasta que este suave. Se forma la carimañola y se rellena en el centro con carne molida con verduras. En un sartén se coloca aceite en fuego alto y se fríen las carimañolas. Se dejan hasta que se coloquen doradas y se escurren.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

FIRMA

JENISSA FIGUEROA BORJA

JENISSA FIGUEROA BORJA

MND

O6632



La educación es de todos

Ministerio de Educación

PAE







GRUPO DE EDAD

9-13 años, 11 meses

DEPARTAMENTO

Córdoba

GRUPO ÉTNICO

INDÍGENA

RAIZAL

ROM

OPERADOR

Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú

MUNICIPIO

Zenú

COMUNIDAD / PUEBLO

AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

INDÍGENA

SIN PERTENENCIA ÉTNICA

COMPLEMENTO ALIMENTARIO: JORNADA MAÑANA - JORNADA TARDE

RACION PREPARADA EN SITIO

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPONENTE

MEZCLA VEGETAL

PREPARACIÓN

BIENESTARINA (OPCIONAL)

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)

PESO BRUTO (g)

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

COMPONENTE

LÁCTEOS

PREPARACIÓN

Café con leche

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)

Leche entera pasteurizada
Café
Azúcar

PESO BRUTO (g)

120
2
9

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

Se coloca la leche en fuego medio se agrega café y azúcar.

COMPONENTE

ALIMENTO DE ACOMPAÑANTE FRUTA

PREPARACIÓN

Casabe
Fruta de cosecha

NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)

Casabe
Fruta

PESO BRUTO (g)

100
120

PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN

Se lava la fruta y porciona.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

JENISSA FIGUEROA BORJA

MIND

06632

FIRMA

Jenissa Figueroa Borja

La educación es de todos

Ministerio de Educación

PAE

Proyecto Alimentario Escolar

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA, JORNADA TARDE, RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zanú	
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	Zanú	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Jugo de avena en leche	Leche entera pasteurizada	120	Se licua la leche, avena y azúcar hasta alcanzar una mezcla homogénea, luego se almacena en refrigerador para alcanzar temperatura adecuada.
		Avena	15	
		Azúcar	9	
ALIMENTO PROTEICO	Arroz de cerdo apastelado	Arroz	40	Se desmecha el cerdo previamente cocido, a parte en un sartén se colocan las verduras previamente lavadas y picadas finamente a sofreír con aceite. En un olla se coloca el ajo machucado a freír con el ají y fideo en aceite y se agrega agua. Cuando el agua este en su punto de ebullición se agrega el arroz previamente lavado, se revuelve y se agrega sal al gusto. Cuando seque el arroz, se revuelve nuevamente y se tapa por completo. Se deja en fuego medio hasta que alcance su punto de cocción. Por último, se mezcla el arroz con las verduras sofritas y el cerdo desmechado.
		Cerdo	70	
		Pimentón	0.5	
		Sal	0.5	
		Ajo	0.5	
		Cebolla	2	
		Ají	3	
		Cebollín	1	
		Zanahoria	5	
		Pimentón	2	
FRUTA		Arroz	7	
		Arroz	7	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA

JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA

JENISSA Figueroa Borja

MND

O6632



**La educación
es de todos**

THE



GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD

9-13 años, 11 meses

OPERADOR

Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú

DEPARTAMENTO

Córre

MUNICIPIO

Capitolo Mayor Regional del Pueblo Zenu

GRUPO ÉTNICO

INDÍGENA

AD / PUEBLO

AFROCOLOMBIANO /
BALENOIERS

RAIZAL

ROM

**SIN PERTENENCIA
ÉTICA**

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENES / ARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera pasteurizada Café Azúcar	120 2 9	Se coloca la leche en fuego medio se agrega café y azúcar.
		Cerdo Sal Ajo	70 0.5 0.5	
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado	Acete Tomate Cebolla Aji Papa Cebollin	7 2 1 2 40 1	Se coloca a cocinar el cerdo y la papa con ajo y sal, en un sartén se prepara la salsa con tomate, cebolla, aji, cebollin y se agrega el cerdo y la papa previamente cocido, se revuelve y se deja en fuego por 5 minutos.
CEREAL ACOMPAÑANTE	Ñame cocido	Ñame Sal	100 0.5	Se coloca a hervir el agua, se agrega sal y el ñame previamente pelado y porcionado, se tapa y se espera que alcance su punto de cocción.
FRUTA				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				JENISSA FIGUEROA BORJA
FIRMA	JENISSA FIGUEROA BORJA			MND
				O6632

Jenissa Figueroa Bailey

QNM

06632



Information



Córdoba



GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	DEPARTAMENTO	9-13 años, 11 meses		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
		Córdoba	OPERADOR	MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	COMUNIDAD INDÍGENA	Zenú	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
		RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 12			
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)		
LÁCTEOS	Jugo de papaya	Leche entera	120
		pasteurizada	60
		Papaya	9
ALIMENTO PROTEICO			
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta saltin con margarina	Galleta saltin	30
		Margarina	7
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	60
<p>Se pela la papayay se porcina en trozos pequeños, se licuan con leche y se agrega azucar por ultimo se coloca a refrigerar para servir frio.</p> <p>Se untla la margarina a las galleta y se sirve.</p> <p>Se pela y porciona la fruta</p>			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA	
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja	MND	06632

Jenissa Figueroa Boilg

 La educación es de todos		PAE					
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
GRUPO DE EDAD		9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
DEPARTAMENTO		Córdoba		MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	Zenú		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS	
		RAIZAL	ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Jugo de avena en leche	Leche entera pasteurizada	120	Se licua la leche, avena y azúcar hasta alcanzar una mezcla homogénea, luego se almacena en refrigerador para alcanzar temperatura adecuada.
		Avena	15	
		Azúcar	9	
		Carne molida	70	
ALIMENTO PROTEICO	Carne molida	Tomate	3	En un sartén se coloca a sofreír tomate, ají y cebolla en aceite para formar la salsa, se agrega la carne previamente molida y sal al gusto, se deja en fuego medio por cinco minutos
		Cebolla	1	
		Ají	2	
		Sal	0,5	
		Acetite	7	
		Plátano amarillo cocido	133	
CEREAL ACOMPAÑANTE FRUTA	Plátano amarillo cocido			Se coloca a hervir agua en una olla, se agrega el plátano previamente pelado y porcionado, se deja en fuego medio por 10 minutos.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MND	O6632
FIRMA					

 La educación es de todos		PAE		  	
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
GRUPO DE EDAD 9-13 años, 11 meses		OPERADOR Córdoba		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
DEPARTAMENTO		MUNICIPIO		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 14			PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)		
LÁCTEOS	Mazamorra de papoche	Lleche entera pasteurizada	120
		Papoche	30
		Sal	0,5
		Canela	0,5
		Azúcar	9
ALIMENTO PRÁCTICO CEREAL	Galleta de limón		
ACOMPANANTE	Galleta de limón		30
FRUTA	Fruta de cosecha		120
Se pela y porciona la fruta			
Se coloca a tostar el papoche previamente pelado y porcionado, luego se muele para formar la harina. Se coloca la leche en fuego medio con la harina disuelta previamente y se deja por 15 minutos con la canela, revolviendo constantemente y se agrega el azúcar y sal al gusto.			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA JENISSA FIGUEROA BORJA		MND O6632
FIRMA JENISSA FIGUEROA BORJA		

JFB

 La educación es de todos		PAE					
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS							
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO							
GRUPO DE EDAD DEPARTAMENTO		9-13 años, 11 meses Córdoba		OPERADOR MUNICIPIO		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú	
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA RAIZAL		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS ZENÚ SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 15							
COMPONENTE		PREPARACIÓN		NOMBRE DEL ALIMENTO (Inredientes)		PESO BRUTO (g)	
MEZCLA VEGETAL		BIENESTARINA (OPCIONAL)		Leche entera pasteurizada Maíz blanco Sal Canela Fecula de maíz Azúcar		120 7 0.5 0.5 3 9	
LÁCTEOS		Peto		Se coloca a cocinar el maíz en agua. En una olla se coloca a cocinar la leche con la canela, se agrega el maíz previamente cocido y la fecula de maíz para que espese, por último se adiciona sal al gusto y azúcar.			
ALIMENTO PROTEÍCO		Queso campesino pasteurizado		Queso campesino pasteurizado		55	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Buñuelo de frijol cabecita negra		Frijol cabecita negra Harina de trigo Bicarbonato Sal Aceite		20 10 1 0.5 7	
FRUTA							
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MND		O6632	
FIRMA		Jenissa Figueroa Borja					

[Handwritten signature]

 La educación es de todos		Ministerio de Educación		PAE					
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS									
COMPLEMENTO ALIMENTARIO: JORNADA: MAÑANA / JORNADA: TARDE: RACIÓN: PREPARADA EN SITIO									
GRUPO DE EDAD DEPARTAMENTO		9-13 años, 11 meses Córdoba		OPERADOR MUNICIPIO		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú			
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA RAIZAL		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA ROM		Zenú		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 16									
COMPONENTE		PREPARACIÓN		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)		PESO BRUTO (g)		PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
MEZCLA VEGETAL		BIENESTARINA (OPCIONAL)		Maíz cuchuco		10			
				Sal		0,5			
LÁCTEOS		Mazamorra de maíz		Leche entera pasteurizada		120		Se coloca a cocinar el maíz en agua. Se agrega la canela y leche, por último se adiciona sal al gusto y azúcar.	
				Azúcar		9			
				Canela		0,5			
ALIMENTO PROTEÍCO		Queso campesino pasteurizado		Queso campesino pasteurizado		55		Se lava y porciona el queso.	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Arepa de maíz frita		Maíz amarillo		100		Se muele el maíz precocido, se mezcla con sal. Se hace la forma de la arepa. En un sartén se coloca aceite en fuego alto y se fríen las arepas. Se dejan hasta que se coloquen doradas y se escurren.	
				Sal		0,5			
				Azúcar		0,5			
				Aceite		7			
FRUTA									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		FIRMA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MND		O6632	

Jenissa Figueroa Borja

La educación es de todos

Ministerio de Educación

PAE

Ministerio de Educación

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MANAÑA JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD: 9-13 años, 11 meses

DEPARTAMENTO: Córdoba

GRUPO ÉTNICO: INDÍGENA, RAIZAL, COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA, ROM

OPERADOR: Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú

MUNICIPIO: ZENÚ

AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS: SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Chocolate frito	Leche entera pasteurizada Chocolate en polvo Azúcar	120 18 9	Se disuelve el chocolate en la leche y se coloca en fuego medio, y se agrega azúcar.
ALIMENTO PROTEICO				
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con pollo apastelado	Arroz Pechuga Pimentita Sal Ajo Cebolla Aji Cebollin Zanahoria Pimenton Aceite Banano	40 70 0.5 0.5 0.5 2 3 1 5 2 7 120	Se desmecha la pechuga previamente cocida, a parte en un sartén se colocan las verduras previamente lavadas y picadas finamente a sofreír con aceite. En un olla se coloca el ajo machucado a freír con el aji y fideo en aceite y se agrega agua. Cuando el agua este en su punto de ebullición se agrega el arroz previamente lavado, se revuelve y se agrega sal al gusto. Cuando seque el arroz, se revuelve nuevamente y se tapa por completo. Se deja en fuego medio hasta que alcance su punto de cocción. Por ultimo, se mezcla el arroz con las verduras sofridas y la pechuga desmechada.
FRUTA	Banano			Se lava y porciona la fruta
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA		
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			

06632

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MANAÑAL JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años	11 meses	OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	Zenú
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENU No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)			
LÁCTEOS	Jugo de fruta en leche	Leche entera pasteurizada	120	Se licua la fruta previamente pelada con leche, se agrega azúcar y se coloca a refrigerar para servir frío.
		Fruta	60	
		Azúcar	9	
ALIMENTO PRÁCTICO CEREAL				
ACOMPANANTE	Panocha			
		Panocha	30	
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	60	Se lava y porciona la fruta

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA	MND	06632
FIRMA		JENISSA FIGUEROA BORJA		

Jenissa Figueroa Boilg



		La educación es de Todos		Ministerio de Educación		PAE					
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO											
GRUPO DE EDAD		9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú					
DEPARTAMENTO		Córdoba		MUNICIPIO							
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		Zenú		AFROCOLOMBIANO / PALEQUEROS			
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA			

MENÚ No. 19			PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (Opcional)	Leche entera pasteurizada	120	
LÁCTEOS	Jugo de avena en leche	Avena	15	
		Azúcar	9	
		Visceras	60	
ALIMENTO PROTEÍCO	Visceras guisadas	Sal	0,5	
		Ajo	0,5	
		Acetite	7	
		Tomate	3	
		Cebolla	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	Yuca cocida	Aji	2	
		Yuca	100	
		Sal	0,5	
FRUTA				

Se licua la leche, avena y azúcar hasta alcanzar una mezcla homogénea, luego se almacena en refrigerador para alcanzar temperatura adecuada.

Se coloca a cocinar las visceras con sal y ajo machucado, en un sartén se prepara la salsa con el tomate y la cebolla, luego se adiciona las visceras picadas en troz pequeños a la salsa y se deja en fuego bajo por 5 minutos.

Se coloca a hervir el agua, se agrega sal y la yuca previamente pelada y porcionada, se tapa y se espera que alcance su punto de cocción.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MND		O8632	
FIRMA							

 La educación es de todos		PAE			
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS					
GRUPO DE EDAD 9-13 años, 11 meses		OPERADOR Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenú		COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO	
DEPARTAMENTO Córdoba		MUNICIPIO Zenú		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
GRUPO ÉTNICO INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MENÚ No. 20					
COMPONENTE MEZCLA VEGETAL	PREPARACIÓN BIENESTARINA (OPCIONAL)	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes) Leche entera pasteurizada	PESO BRUTO (g) 120	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN	
LÁCTEOS	Bebida de arroz con leche	Arroz	10	Se cocina el arroz con al canela. luego se agrega la leche. Cuando este listo, se licua y se coloca en el refrigerador para servir frio.	
		Canela	0.5		
		Sal	0.5		
		Azúcar	9		
ALIMENTO PROTEICO	Calabaza o habichuela con huevo	Calabaza o habichuela	10	Se pela la calabaza y se coloca a cocinar, en un sartén se coloca a sofreír el ajo con sal y cebolla se agrega la calabaza y huevo, se revuelve y se deja en fuego bajo por 5 minutos.	
		Sal	0.5		
		Ajo	0.5		
		Cebolla	1		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Bollo con ajonjolí	Aceite	3	Se pelay porciona el bollo, se sirve con la porcion de ajonjolí	
		Huevo	55		
FRUTA		Bollo	100		
		Ajonjolí	4		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA					
FIRMA		JENISSA FIGUEROA BORJA		MND	O6632

Jenissa Figueroa Borja



La educación
es de todos

MinEducación

PAE



Gobierno de
Córdoba
GOBIERNO DE COLOMBIA



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu						
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO								
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA							
MENÚ No. 1											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Café	727	2	2	8,82	0,284	0,246	1,368	2,6	0,116
ALIMENTO PROTEICO	Cerdo guisado	Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
		Cerdo	483	70	56	111	11,2	1,8	0	2,8	1,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Ajo	129	0,5	0,5	0,675	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
		Tomate	244	2	2	0,36	0,018	0,002	0,066	9,12	0,03
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Aji	128	2	2	1,26	0,044	0,032	0,198	0,58	0,02
		Papa	192	40	40	37,2	0,76	0,04	8,44	1,6	0,44
		Cebollin	152	1	1	0,3	0,016	0,002	0,054	0,27	0,004
CEREAL ACOMPANANTE	Yuca cocida	Yuca	249	100	80	122,4	0,72	0,08	29,68	5,6	0,56
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						472,275	17,8795	13,8435	56,952	167,41	2,5325
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						21,036748	22,7474555	18,239973	18,120267	15,219091	29,109195
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA								
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			MATRÍCULA PROFESIONAL		06632					



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Gobierno de
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Mazamorra de arroz	Arroz	10	10	20	30,6	0,64	0,42	6,1	2	0,06
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
		Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	Queso campesino pasteurizado	Queso campesino pasteurizado	637	55	55	145,2	10,34	11,1	0,88	322,3	0,22
CEREAL ACOMPANANTE	Arepa de maíz frita	Maíz amarillo	57	100	100	357	8,8	2,8	74,1	7	2,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Azúcar	688	0,5	0,5	1,985	0	0	0,4985	0	0,0005
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

724,715	24,58	25,76	98,5135	475,3	2,6295
2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
32,281292	31,2722646	34,438503	31,34378	43,209091	30,224138

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		JENISSA FIGUEROA BORJA	
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja	MATRÍCULA PROFESIONAL	06832



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Secretaría de
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Peto	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Maíz blanco	58	7	7	24,15	0,532	0,266	4,914	0,28	0,077
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Fecula de maíz	26	3	3	10,8	0,21	0,003	2,478	0	0
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
CEREAL ACOMPANANTE	Empanada de carne	Maíz amarillo	57	100	100	357	8,8	2,8	74,1	7	2,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Carne molida	542	70	45	112	7,7	9	0	2,7	1,2
		Zanahoria	251	2	2	0,74	0,014	0,002	0,168	0,54	0,008
		Ajil	128	2	2	1,26	0,044	0,032	0,198	0,58	0,02
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
		Fruta de cosecha / Fruta	269	120	100	88	1,5	0,1	20,1	8	0,9
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						784,21	23,614	23,644	118,96	163,74	4,561
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						34,931403	30,043257	31,609626	37,849189	14,885455	52,425287
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JENISSA FIGUEROA BORJA					
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja				MATRÍCULA PROFESIONAL		06632				



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Gobierno de
Córdoba
Asesores



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Chocolate criollo	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Chocolate criollo	731	15	15	98,1	1,69	7,95	4,93	12	1,98
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	Huevo revuelto	Huevo	675	55	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Tomate	244	2	2	0,36	0,018	0,002	0,066	9,12	0,03
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite	377	2	2	18	0	2	0	0	0
CEREAL ACOMPANANTE	Cabeza de gato de papoche	Papoche	230	133	80	93,6	0,8	0,16	22,32	4,8	0,32
		Ajo	129	0,5	0,5	0,675	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Acelte	377	5	5	45	0	5	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											

TOTAL MENÚ						458,325	13,6595	24,9545	44,877	197,9	3,4495
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						20,415367	17,3784987	33,361631	14,278396	17,990909	39,649425
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JENISSA FIGUEROA BORJA					
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja					MATRÍCULA PROFESIONAL			06632		



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



GOBIERNO DE
Córdoba
GOBIERNO DEPARTAMENTAL



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu						
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO								
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MENÚ No. 5											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Mazamorra plátano maduro	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Plátano maduro	225	20	18	27,18	0,198	0,036	6,53	0	0
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Arroz	10	10	20	30,6	0,64	0,42	6,1	2	0,06
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
CEREAL ADORNANTE	Galleta de limón	Galleta de limón	37	30	30	150	1,98	7,8	17,91	0	0
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	269	120	100	88	1,5	0,1	20,1	8	0,9
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						422,71	9,118	12,796	67,577	154	1,209
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						18,828953	11,6005089	17,106952	21,500795	14	13,896552
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA								
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja				MATRÍCULA PROFESIONAL		06832				



La educación
es de todos

MinEducación

PAE



Secretaría de
Córdoba
PRESENCIA



FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 6											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Leche con panela	Leche entera nasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Panela	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		Berenjena	142	10	10	2,1	0,08	0,02	0,41	0	0
ALIMENTO PROTEICO	Berenjena con huevo	Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Acelite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
		Huevo	675	55	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85
CEREAL ACOMPAÑANTE	Batata	Batata	141	100	100	90	1,2	0,1	21,1	25	0,4
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						355,02	12,448	16,97	38,196	213,33	1,938
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						15,813808	15,8371501	22,687166	12,15272	19,393636	22,275862
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA								
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja					MATRÍCULA PROFESIONAL			06632		



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Secretaría
Córdoba
DEPARTAMENTO



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Café	727	2	2	8,82	0,284	0,246	1,368	2,6	0,116
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
CEREAL ACOMPANANTE	Arepá de anís	Maíz amarillo	57	100	100	357	8,8	2,8	74,1	7	2,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Azúcar	688	0,5	0,5	1,985	0	0	0,4965	0	0,0005
		Anís		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	269	120	100	88	1,5	0,1	20,1	8	0,9
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						645,735	15,384	14,586	113,0015	161,6	3,3655
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						28,763252	19,5725191	19,5	35,953388	14,690909	38,683908

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA JENISSA FIGUEROA BORJA

MATRÍCULA PROFESIONAL

06632



La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE



Gobierno de
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu					
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO							
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA					
MENÚ No. 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Chocolate criollo	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Chocolate criollo	731	15	15	98,1	1,69	7,95	4,93	12	1,98
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
CEREAL ACOMPAÑANTE	Carimañola de carne de res	Yuca	249	100	80	122,4	0,72	0,08	29,68	5,6	0,56
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Carne molida	542	70	45	112	7,7	9	0	2,7	1,2
		Aji	128	2	2	1,26	0,044	0,032	0,198	0,58	0,02
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Acelite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						524,02	14,968	28,503	51,81	165,52	4,016
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						23,341648	19,043257	38,105615	16,484251	15,047273	46,16092
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA								
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			MATRÍCULA PROFESIONAL			06632				



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Secretaría de
Córdoba
Asesoría Técnica



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu		
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Café	727	2	2	8,82	0,284	0,246	1,368	2,6	0,116
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEICO											
CEREAL ACOMPANAMIENTO	Casabe	Casabe	781	100	100	341	1,6	0,2	83,3	30	0,3
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	269	120	100	88	1,5	0,1	20,1	8	0,9
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENU						564,75	8,184	4,986	121,705	184,6	1,565
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						25,155902	10,4122137	6,6657754	38,722556	16,781818	17,988506

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA

Jenissa Figueroa Borja

MATRÍCULA PROFESIONAL

06632



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Departamento
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Jugo de avena en leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Avena	17	15	15	56,2	2,94	0,945	8,98	13,65	1,26
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
CEREAL ACOMPANANTE	Arroz de cerdo apastelado	Arroz	10	40	90	137,7	2,88	1,89	27,4	9	0,27
		Cerdo	483	70	56	111	11,2	1,8	0	2,8	1,1
		Pimienta		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Ajo	129	0,5	0,5	0,875	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Cebolla	150	2	2	0,66	0,028	0,002	0,13	1,28	0,014
		Aji	128	3	3	1,89	0,066	0,048	0,297	0,87	0,03
		Cebollín	152	1	1	0,3	0,016	0,002	0,054	0,27	0,004
		Zanahoria	251	5	5	1,85	0,035	0,005	0,42	1,35	0,025
		Pimentón	215	2	2	0,64	0,038	0,006	0,108	4,74	0,078
		Acelite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

500,845	22,0265	16,1385	54,47	178,16	3,0365
2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
22,309354	28,0235369	21,575535	17,330576	16,196364	34,902299

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA Jenissa Figueroa Borja MATRÍCULA PROFESIONAL 06632



La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE



Departamento
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENU No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Café con leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Café	727	2	2	8,82	0,284	0,246	1,368	2,6	0,116
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	Cerdo guisado	Cerdo	483	70	56	111	11,2	1,8	0	2,8	1,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Ajo	129	0,5	0,5	0,675	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
		Tomate	244	2	2	0,36	0,018	0,002	0,066	9,12	0,03
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Ají	128	2	2	1,26	0,044	0,032	0,198	0,58	0,02
		Papa	192	40	40	37,2	0,76	0,04	8,44	1,6	0,44
		Cebollín	162	1	1	0,3	0,016	0,002	0,054	0,27	0,004
		Nombre cocido	185	100	80	87,2	1,04	0,08	20,56	3,2	0,72
CEREAL ACOMPANANTE		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENU						437,075	16,1995	13,6435	47,832	165,01	2,6926
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						19,46882	23,1545802	18,239973	15,218581	15,000909	30,948276

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JENISSA FIGUEROA BORJA				
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			MATRÍCULA PROFESIONAL	08632



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Departamento de
Córdoba



FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu						
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO								
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS						
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA						
MENÚ No. 12											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Jugo de papaya	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Papaya	343	60	60	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEICO											
CEREAL ACOMPANANTE	Galleta saltin con margarina	Galleta saltin	32	30	30	123,6	2,88	2,1	23,31	11,4	1,95
		Margarina	391	7	7	51,3	0,042	5,6	0	0,14	0,014
FRUTA	Fruta de cosecha	Fruta	269	60	50	44	0,75	0,05	10	4	0,4
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						363,83	8,772	12,25	54,327	173,94	2,793
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						16,206236	11,1603053	16,377005	17,285078	15,812727	32,103448
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA								
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja				MATRÍCULA PROFESIONAL	06632					



La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE



Departamento
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Jugo de avena en leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Avena	17	15	15	56,2	2,94	0,945	8,98	13,65	1,26
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne molida	Carne molida	542	70	45	112	7,7	9	0	2,7	1,2
		Tomate	244	3	3	0,54	0,027	0,003	0,099	13,6	0,045
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Aji	128	2	2	1,26	0,044	0,032	0,198	0,58	0,02
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Acetite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
GENERAL ACOMPANANTE	Plátano amarillo cocido	Plátano amarillo	223	133	80	99,2	0,8	0,16	23,6	7,2	0,24
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						459,46	16,325	21,561	49,879	182,37	3,021
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						20,465924	20,7697201	28,851604	15,86987	16,579091	34,724138

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA		
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			MATRÍCULA PROFESIONAL	O6632



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Departamento
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Mazamorra de papoche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Papoche	230	30	28	32,76	0,28	0,056	7,8	1,68	0,11
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
FRUTA	Galleta de limón	Galleta de limón	37	30	30	150	1,98	7,8	17,91	0	0
	Fruta de cosecha	Fruta	269	120	100	88	1,5	0,1	20,1	8	0,9
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENU						397,69	8,56	12,396	62,747	153,68	1,259
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						17,714477	10,8905852	16,572193	19,964047	13,970909	14,471264

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA JENISSA FIGUEROA BORJA MATRÍCULA PROFESIONAL 06632



La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE



Departamento de
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses		OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Peto	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Maíz blanco	58	7	7	24,15	0,532	0,286	4,914	0,28	0,077
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Fecula de maíz	26	3	3	10,8	0,21	0,003	2,478	0	0
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	Queso campesino pasteurizado	Queso campesino pasteurizado	637	55	55	145,2	10,34	11,1	0,88	322,3	0,22
CEREAL ACOMPANANTE	Buñuelo de frijol cabecita negra	Frijol cabecita negra	938	20	60	195	12,96	0,84	33,96	48,6	3,42
		Harina de trigo	47	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	2,2	0,17
		Bicarbonato		1	1	0	0	0	0	0	0
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											

TOTAL MENU

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

599,88	30,082	23,719	66,459	517,38	4,136
2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
26,720713	38,2722646	31,709893	21,145084	47,034545	47,54023

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	JENISSA FIGUEROA BORJA				
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			MATRÍCULA PROFESIONAL	06632



La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE



GOBIERNO DE
Córdoba
GOBIERNO DEPARTAMENTAL



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Mazamorra de maíz	Maíz cuchuco	58	10	10	34,5	0,76	0,38	7,02	0,4	0,11
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEICO	Queso campesino pasteurizado	Queso campesino pasteurizado	637	55	55	145,2	10,34	11,1	0,88	322,3	0,22
CEREAL ACOMPANANTE	Arepá de maíz frita	Maíz amarillo	57	100	100	357	8,8	2,8	74,1	7	2,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Azúcar	688	0,5	0,5	1,985	0	0	0,4965	0	0,0005
		Acetite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENU						728,615	24,7	25,72	99,4335	473,7	2,6795
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						32,455011	31,4249364	34,385027	31,636494	43,063636	30,798851

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JENISSA FIGUEROA BORJA		
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja			MATRÍCULA PROFESIONAL	08632



La educación
es de todos

Ministerio de Educación

PAE



Gobierno de
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SÍTIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu	
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Chocolate frio	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Chocolate en polvo	731	18	18	117,72	2,034	9,54	5,922	14,4	2,3
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO											
CEREAL ACOMPANANTE	Arroz con pollo apastelado	Arroz	10	40	90	137,7	2,88	1,89	27,4	9	0,27
		Pechuga	527	70	56	92,4	11,6	5,15	0	6,16	0,39
		Pimienta		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Ajo	129	0,5	0,5	0,675	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Cebolla	150	2	2	0,66	0,028	0,002	0,13	1,28	0,014
		Aji	128	3	3	1,86	0,066	0,048	0,297	0,87	0,03
		Cebollin	152	1	1	0,3	0,016	0,002	0,054	0,27	0,004
		Zanahoria	251	5	5	1,85	0,035	0,005	0,42	1,35	0,025
		Pimenton	215	2	2	0,64	0,038	0,006	0,108	4,74	0,078
		Aceite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA	Banano	Banano	269	120	100	88	1,5	0,1	20,1	8	0,9
AZÚCARES											
GRASAS											

TOTAL MENÚ

RECOMENDACIÓN

% ADECUACIÓN

631,735	23,0205	28,1835	71,512	190,27	4,2665
2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
28,139644	29,2881679	37,678476	22,752784	17,297273	49,04023

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA

Jenissa Figueroa Borja

MATRÍCULA PROFESIONAL

06632

[Handwritten signature]



La educación
es de todos

Mineducación

PAE



Departamento de
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SÍTO											
GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses				OPERADOR		Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu				
DEPARTAMENTO	Córdoba				MUNICIPIO						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS				
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA				
MENÚ No. 19											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Jugo de avena en leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,8	4,44	8	144	0,24
		Avena	17	15	15	58,2	2,94	0,945	8,98	13,85	1,26
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	Visceras guisadas	Visceras	570	60	39	50,7	7,8	1,7	0,897	3,5	2,34
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Ajo	129	0,5	0,5	0,875	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Acetite	377	7	7	63	0	7	0	0	0
		Tomate	244	3	3	0,54	0,027	0,003	0,099	13,6	0,045
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,84	0,007
CEREAL ACOMPAÑANTE	Yuca cocida	Aji	128	2	2	1,26	0,044	0,032	0,193	0,58	0,02
		Yuca	249	100	80	122,4	0,72	0,06	29,68	5,6	0,56
FRUTA		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						422,035	16,3685	14,2015	57	181,77	4,4875
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						18,798886	20,8250636	18,985963	18,135539	16,524545	51,58046
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				JENISSA FIGUEROA BORJA							
FIRMA	Jenissa Figueroa Borja				MATRÍCULA PROFESIONAL				06632		



La educación
es de todos

MinEducat

PAE



Departamento
Córdoba



FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9-13 años, 11 meses			OPERADOR	Cabildo Mayor Regional del Pueblo Zenu		
DEPARTAMENTO	Córdoba			MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	Bebida de arroz con leche	Leche entera pasteurizada	632	120	120	91,2	4,6	4,44	8	144	0,24
		Arroz	10	10	20	30,6	0,64	0,42	6,1	2	0,06
		Canela		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Azúcar	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	Calabaza o habichuela con huevo	Calabaza o habichuela	175	10	10	3,1	0,21	0	0,56	6	0,1
		Sal	743	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0
		Ajo	129	0,5	0,5	0,675	0,0235	0,0005	0,144	0,2	0,0065
		Cebolla	150	1	1	0,33	0,014	0,001	0,065	0,64	0,007
		Acelite	377	3	3	27	0	3	0	0	0
CEREAL ACOMPANANTE	Bollo con ajonjolí	Huevo	675	55	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85
		Bollo	905	100	100	148	3,3	0,3	33	7	0,2
		Ajonjolí	932	4	4	23,08	0,704	2,088	0,372	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						434,715	15,9915	15,6495	57,528	186,34	1,4725
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314,3	1100	8,7
% ADECUACIÓN						19,363697	20,3454198	20,921791	18,303532	16,94	16,925287

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JENISSA FIGUEROA BORJA

FIRMA

Jenissa Figueroa Borja

MATRÍCULA PROFESIONAL

06632