REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL MAGDALENA
RESGUARDO INDIGENA ISSA ORISTUNNA
Nit: 800169201-2

Resguardo Indígena Issa Oristunna, 13 de enero de 2022.

Señores:
Oficina Programas de Alimentación
Gobernación del Magdalena.
Santa Marta
E. S. D.

Ref: Cotización PAIP 2022.

Cordial saludo.

Mediante la presente, el Resguardo Indígena Chimila Issa Oristunna, identificado con NIT: 800169201-2, cotiza a todo costo la prestación de los servicios de operación del Programa de Alimentación Escolar para el año 2022, del proyecto denominado "Implementación del Programa de alimentación Escolar PAE PARA EL CAMBIO, en el departamento del Magdalena" bajo las siguientes condiciones:

a) El valor unitario por tipo de ración a entregar para el año 2022 corresponde a:

ITEM	DESCRIPCION	UNIDAD DE MEDIDA	VALOR UNITARIO
1.0	Suministro de complemento alimentario mañana preparado en sitio	Ración	2.229
2.0	Suministro de complemento alimentario almuerzo preparado en sitio	Ración	3.482
3.0	suministro Ración para preparar en Casa RPC	Ración	2.779

b) Los valores relacionados en el literal A, incluyen elementos de bioseguridad para el personal a cargo de la entrega de las raciones

c) Los valores relacionados en el literal A, son a todo costo y en cumplimiento de los requisitos de las resoluciones 18858 de 2018. Y las demás que las complementen o la sustituyan.

d) Los valores antes descritos en el literal A, incluyen los impuestos legales.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL MAGDALENA
RESGUARDO INDIGENA ISSA ORISTUNNA
Nit: 800169201-2

La vigencia de esta cotización corresponde al año 2022 y 2023 en caso de quedar tiempo de ejecución pendiente.

Victor R.J

VICTOR ALFONSO ROJANO JIMENEZ
Gobernador del Resguardo Indígena Chimila
Issa Oristunna

PROPUESTA PARA LA PRESTACION DEL SERVICIO DE ALIMENTACION ESCOLAR BAJO EL ENFOQUE DIFERENCIAL INDIGENA DE LA ETNIA CHIMILA PAE

PRESENTADO A

OFICINA DEL PROGRAMAS DE ALIMENTACION GOBERNACION DEL DEPARTAMENTO DEL MAGDALENA

RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA ORISTUNNA

DEPARTAMENTO DEL MAGDALENA

2022

CONTENIDO

1. INTRODUCCION.

2. INFORMACION BASICA

3. MARCO LEGAL.

4. JUSTIFICACION.

5. OBJETIVOS.

5.1. General.

5.2. Específicos.

6. METODOLOGIA.

6.1. Contextualización.

6.2. Planeación y diseño de la propuesta.

7. OPERACIONALIZACIÓN DEL PROGRAMA BAJO EL ENFOQUE DIFERENCIAL DE LAS COSTUMBRES Y COSMOVISIÓN DEL PUEBLO ETTE.

8. ACCIONES

8.1. Modalidad Ración para Preparar en Sitio (RPS)

8.1.1. Horarios de consumo.

8.1.2. Personal Requerido.

8.2. Plan de asesoría y formación.

8.2.1. Componente nutricional

8.2.2 Saneamiento y dotación.

8.2.3. Plan de seguimiento, monitoreo, control y valoración del estado

9. PLAN DE INVERSION

10. CRONOGRAMA

11. RESULTADOS

12. ANEXOS

1. INTRODUCCION

El programa de Alimentación Escolar, en el resguardo issa Oristunna, se constituye en una oportunidad importante para garantizar el acceso y la permanencia de todos los estudiantes en el sistema escolar, de manera que se pueda ofrecer una educación integral de calidad sin condiciones que limiten el proceso de aprendizaje en los niños de la comunidad indígena Ette Ennaka. Esta estrategia permitirá no solo garantizar la asistencia puntual de los estudiantes al aula, sino también mejorar la calidad de vida y la tranquilidad de los padres de familia, debido que confían en que sus hijos reciben un complemento alimentario de acuerdo con su edad y exigencias del contexto particular del resguardo.

Así mismo se garantizará la ejecución eficiente de cada uno de los componentes del PAE, atendiendo a los lineamientos técnicos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional y Oficina Programas de Alimentación de la Gobernación Magdalena. Por ello se ha diseñado la presente propuesta encaminada a fortalecer el componente nutricional en la población estudiantil de la INSTITUCION ETNOEDUCATIVA DEPARTAMENTAL ETTE ENNAKA, y que representan el compromiso de mantener la cobertura escolar del pueblo Ette, fortaleciendo sus costumbres desde los primeros años de vida.

2. INFORMACION BASICA

2.1. NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN QUE PRESENTA EL PROYECTO:

Resguardo Indígena Chimila Issa Oristunna

2.2. NOMBRE DEL PROYECTO:

PLAN ALIMENTARIO ESCOLAR BAJO EL ENFOQUE DIFERENCIAL INDÍGENA PARA LA COMUNIDAD ETTE ENNAKA – ETNIA CHIMILA

2.3. DIRECCIÓN, TELÉFONO Y CORREO ELECTRÓNICO (E-MAIL) DE LA ENTIDAD:

Resguardo Indígena Issa Oristunna. Municipio Sabanas de San Ángel.

Cel: – 314 5170916 resguardoindigenaissaoristunna@gmail.com

2.4. NOMBRE DE LA/S PERSONA/S RESPONSABLE/S DEL PROYECTO:

Gobernación del Departamento del Magdalena / Resguardo Indígena Chimila Issa Oristunna.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA



El Resguardo Indígena Issa Oristunna, se encuentra ubicado en el municipio de Sabanas de San Ángel, aproximadamente a 45 minutos en transporte por carretera rural, en el departamento del Magdalena.

3. MARCO LEGAL.

Que el artículo 7 de la Constitución Política establece, ((El Estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultura de la Nación colombiana)), y el artículo 8 consagra que «es obligación del Estado y de las personas proteger las riquezas culturales y naturales de la Nación».

Por otra parte, La Corte Constitucional en Sentencia T-379 de 2014 manifestó entre *otras cosas que: «Conscientes de la contribución de las comunidades étnicas al pluralismo de la sociedad, de respeto que merecen éstas comunidades por sus tradiciones y creencias, de la necesidad de respetar, reconocer y preservar su cultura e identidad1 los estados han adoptado normas internacionales de carácter general que favorecen la protección e integración de estas poblaciones. Igualmente, se ha procurado la protección de/ territorio que los pueblos aborígenes habitan, en consideración al papel fundamental que aquel juega tanto para su permanencia y supervivencia, como para su desarrollo político, económico y social, de acuerdo con* su cosmovisión y tradiciones» y en Sentencia T-155 de 2015, recordó que: *«La diversidad cultural se predica de la propia comunidad con el objetivo de defender y proteger sus costumbres, valores y creencias tradicionales. En este sentido, la Corte Constitucional ha señalado que lo que está en juego es el presente y futuro de un pueblo, de un grupo de seres humanos que tiene derecho a auto- determinarse y defender su existencia física y cultura), por "absurdas o exóticas" que para algunos puedan parecer sus costumbres y modos de vida».*

La constitución política de Colombia consagra como derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes, la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado, el amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión, igualmente, impone que la familia, la sociedad y el estado tiene la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico

e integral y el ejercicio pleno de sus derechos, con prevalencia de estos sobre los derechos de los demás. El programa de alimentación escolar es un servicio público a cargo del estado que tiene por objetivo: fortalecer los lazos familiares, asegurar y apoyar el cumplimiento de los deberes y obligaciones de los miembros, tutelar de los derechos y brindar protección a los niños y niñas (art. 1 del decreto 1137 de 1999). La constitución Política de Colombia dispone: que es deber del estado, entre otros realizar esfuerzos para que la igualdad sea real y efectiva entre los administrados, así como mejorar progresivamente el acceso de los ciudadanos a los servicios a su cargo, en condiciones de eficiencia y calidad. En el artículo 113 de la Constitución Política de Colombia señala "los diferentes órganos del estado tienen funciones separadas, pero colaboran armónicamente para la realización de los fines del estado". El artículo 6 de la ley 7 de 1979, dispone que "todo niño tiene derecho a la educación, la asistencia y bienestar sociales. Corresponde al estado asegurar el suministro de la escuela, la nutrición escolar, la protección infantil y en particular para los menores impedidos quienes se deben cuidados especiales". La naturaleza del sistema general la partición se encuentra determinada en el artículo 1 de la ley 715 de 2011, el cual está constituido por los recursos que la nación transfiere por mandato de los artículos 356 y 357 de la constitución política a las entidades territoriales, para la financiación de los servicios cuya competencia se les asigna en la citada ley. La Ley 715 de 2011, en su artículo 2 en parágrafo 2 estableció que del total de los recursos que conforman el sistema general de participaciones, previamente se deducirá cada año un monto equivalente al 4% de dichos recursos. Dicha deducción se distribuirá en un 0,5% a los distritos y municipios para los programas de alimentación escolar.

La ley 1176 de 2007 en sus artículos 16, 17, 18 y 19 prevé las asignaciones especiales para la alimentación escolar dentro del sistema general de participaciones, establece criterios de distribución y destinación de recursos y focalización de la prestación del servicio para los entes territoriales. Así las cosas y en concordancia con el artículo 113 de la Constitución Política De Colombia y los artículos 6 y 95 de la ley 489 de 1998, dentro de las funciones administrativas y para el logro y cumplimiento de los fines sociales, se definió un esquema descentralizado para la ejecución del programa de alimentación escolar desde las entidades territoriales certificadas en educación.

Decreto 16432 de oct de 2015. El programa de alimentación escolar (en adelante PAE) está concebido como una estrategia que promueve el acceso y la permanencia de niños, niñas y adolescentes y jóvenes matriculados en el sistema educativo oficial mediante el suministro alimentario durante la jornada escolar. Lo anterior con el propósito de mantener los niveles de atención, generar un impacto positivo sobre los niveles de aprendizaje, disminuir el ausentismo y fomentar estilos de vida saludable.

La alimentación es un acto cultural, trascendente y por tanto representativo y simbólico en todas las culturas especialmente en las comunidades étnicas y cualquier inclusión de alimentos y métodos de preparación modifican de manera significativa la cultura tradicional.

Que el Decreto 1075 de 2015 Único Reglamentario del Sector Educación, adicionado por el Decreto 1852 de 2015 definió los lineamientos técnicos administrativos como un documento emitido por el Ministerio de Educación Nacional en el que se definen las condiciones, los elementos técnicos y administrativos mínimos que deben tener o cumplir todos los actores y operadores del programa para la prestación de un servicio de alimentación escolar con calidad, y poder ejecutar acciones dentro del mismo.

Que «las instituciones educativas ubicadas en comunidades, resguardos o territorios indígenas y grupos étnicos tendrán unos Lineamientos Técnicos Administrativos Diferenciales acorde con sus usos, costumbres e identidad cultural, debidamente concertados en los espacios conformados por la Ley, siempre y cuando dichos usos y costumbres no sean contrarios a la Constitución y las leyes».

Resolución 18858 del 11 de diciembre de 2018. tiene como objeto definir los Lineamientos Técnicos Administrativos, Estándares y Condiciones Mínimas para la prestación del servicio y la ejecución del Programa de Alimentación Escolar.

PAE en los establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena y aquellos que se encuentren ubicados en territorio indígena. **OBJETO**: Contribuir al acceso con permanencia al Sistema Educativo Indígena Propio . SEIP de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas matriculados en los establecimientos educativos a través de la entrega de un complemento alimentario que ayude a recuperar y fortalecer los procesos culturales de alimentación, independiente de la modalidad de atención educativa.

DECRETO 533 de 9 de abril de 2020: Alimentación para aprendizaje en casa. Permitir que Programa Alimentación se brinde a los niños, y adolescentes matriculados en sector oficial para el consumo en casa, hasta tanto permanezca vigente la Emergencia Sanitaria declarada por el Ministerio de Salud y Protección Social, con ocasión de la pandemia derivada del Coronavirus COVID-19.

4. JUSTIFICACIÓN

En el marco de la política pública del Ministerio de Educación Nacional, se encuentra sustentado el PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR, como una estrategia de permanencia y cobertura educativa en todo el territorio colombiano. Es así como desde la Gobernación del Magdalena se ha asumido el compromiso de cumplir a cabalidad con esta estrategia, que surge también de la necesidad de fortalecer en la población menos favorecida del departamento, un desarrollo integral y armónico, acorde con las necesidades propias de cada subregión. Así mismo el Cabildo del Resguardo Issa Oristunna, del municipio de Sabanas de San Ángel, consideramos de alta prioridad, la ejecución del Plan Indígena Propio "PAIP" encaminado a fortalecer la cobertura, el acceso y la permanencia de los estudiantes en el aula de clases, de manera que se pueda gestar un proceso educativo de calidad e integral, manteniendo desde luego las costumbre y cosmovisión del pueblo Ette Ennaka.

Es preciso que el programa de Alimentación Escolar PAE, siga su proyección en la comunidad Issa Oristunna, que sirva de canal para mejorar la calidad de vida de los niños, adolescentes y jóvenes y con ello garantizar la subsistencia de nuestras tradiciones, pero a la vez siendo competitivos con el mundo occidental, que solo en la formación escolar podemos lograr.

5. OBJETIVOS.

5.1. General.

Desarrollar actividades del Programa de Alimentación Escolar a los niños, niñas y adolescentes de la etnia Chimila bajo el enfoque diferencial indígena de acuerdo con los lineamientos técnico administrativo y estándares del Ministerio de Educación Nacional según la resolución 18858 de 2018.

5.2. Específicos

- Establecer la Plan alimentario indígena propio de acuerdo al grupo etario establecido, teniendo en cuenta los hábitos de consumo de alimentos del resguardo Issa Oristunna, las recomendaciones del Ministerio de Educación Nacional y del ICBF en la modalidad de ración para preparar en sitio.

- Suministrar raciones alimentarias en las modalidades tipo AM y tipo Almuerzo de acuerdo a lo establecido en el lineamiento técnico y demás normas establecidas para la prestación del servicio de alimentación escolar.

- Realizar de manera permanente seguimientos, monitoreo y control de cada una de las acciones del programa en cualquiera de las modalidades de entrega de raciones.

- Diseñar y ejecutar un plan de asesoría y capacitación para el buen manejo de los alimentos al equipo de trabajo del programa, que incluye transporte, conservación, manipulación y manejo de los alimentos.

- Trazar planes de bioseguridad y saneamiento básico para garantizar las condiciones de desinfección, conservación e inocuidad de los alimentos y distanciamiento social en la ejecución de las acciones del programa PAE.

6. METODOLOGIA

En la ejecución del plan de acción propuesto se tuvieron en cuenta unas etapas: CONTEXTUALIZACION, PLANEACION, EJECUCION Y RESULTADOS.



6.1. CONTEXTUALIZACION

Como parte de las estrategias que el Gobierno Nacional está implementando para garantizar el acceso con permanencia de los estudiantes registrados en la matricula oficial, se encuentra el Programa de Alimentación Escolar (PAE), ejecutado sobre la base de los estándares mínimos de obligatorio cumplimiento para su ejecución de manera concurrente en los entes territoriales.

Bajo este concepto el Resguardo Issa Oristunna, ha realizado un estudio de pertinencia sobre la importancia de la alimentación escolar, en la población estudiantil de la IED. ETTE ENNAKA. Como una manera de seguir lo mandado en los lineamientos del MEN, expuestos anteriormente, basado

en la cosmovisión del pueblo indígena garantizando así, no sólo la permanencia de los niños, niñas y adolescentes en las aulas, sino también la supervivencia de las costumbres propias, en cuanto al cuidado del entorno y la preservación de los productos propios y el consumo de los mismos de la manera más saludable posible.

El estudio de pertinencia permitió focalizar 609 estudiantes, pertenecientes a la matricula oficial y registrados en el simat de la Institución Etnoeducativa Departamental Ette Ennaka, caracterizados como población indígena de la etnia CHIMILA.

Matricula registrada en simat 2021

No	Nombre de la sede	DANE	No. Estudiantes
1	PRINCIPAL	24766000018101	453
2	ALEMANIA	24766000018102	82
3	HORIZONTE	24766000018103	74
TOTAL			**609**

Número de estudiantes por Jornada

SEDE	JORNADA	NUMERO DE ESTUDIANTES
PRINCIPAL	MAÑANA	314
	JORNADA UNICA	139
ALEMANIA	MAÑANA	82
HORIZONTE	MAÑANA	74
TOTAL		**609**

Los principales aspectos del estudio previo fueron: El tiempo de caminata de estos estudiantes para llegar al colegio, debido que las viviendas están ubicadas a grandes distancias del plantel educativo. El segundo aspecto es que no se puede garantizar la permanencia de los estudiantes debido que no cuentan con alimentación, muchos de las familias viven en la extrema pobreza y con núcleos familiares conformados por más de seis integrantes, es necesario articular con sector salud para realizar seguimiento del desarrollo y crecimiento de la población, pues un gran porcentaje de estos presentan estados evidentes de desnutrición. Creemos que el programa de alimentación puede contribuir, además de los objetivos propuestos por el MEN, al sano desarrollo integral de los educandos y por ende al bienestar y tranquilidad de

las familias indígenas. Por estas razones el Gobernador del cabildo, la mesa de ancianos mayores y las hermanas misioneras de la Madre Laura, solicitan la priorizaron de los recursos con apoyo de la Gobernación del Magdalena y la Secretaria de Educación para Implementar el Programa de Alimentación Escolar.

6.2. PLANEACION Y DISEÑO DE LA PROPUESTA

Una vez recibida la invitación de la Oficina Programas de Alimentación de la Gobernación del Magdalena, se procedió a diseñar un plan de acción encaminado a brindar raciones alimentarias consistentes en desayunos (Tipo AM) y almuerzos, para los estudiantes. Es así, que se analizaron puntualmente los lineamientos técnico administrativos del PAE, las leyes, decretos y demás reglamentos, para actuar conforme lo dispone la norma y teniendo en cuenta el enfoque diferencial indígena, que ha sido diseñado por el Pueblo ETTE, denominado Plan Vida.

Resultado de lo anterior, surge el Plan Alimentario Indígena Propio PAIP, que contempla la ejecución la modalidad de Ración para preparar en Sitio. Se pretende entregar 1218 raciones diarias a 609 titulares de derecho, debidamente matriculados en SIMAT. Ello corresponde a un complemento de doble ración, el cual equivale a la ración preparada en sitio que recibiría el estudiante en las aulas de clase.

Así mismo, pretendiendo abarcar de manera integral la atención del estudiante a través del beneficio del plan de alimentación escolar, la presente propuesta, enmarca la ejecución de la modalidad para preparar en sitio, una vez los estudiantes retornen a las aulas. Se concertará con la comunidad la implementación de practicas alimentarias propias, con intercambio de alimentos y modos de preparación autóctonos, siempre y cuando se ajusten a la reglamentación vigente y a los mínimos de calidad, inocuidad y cantidad de nutrientes por cada tipo de ración.

7. OPERACIONALIZACIÓN DEL PROGRAMA BAJO EL ENFOQUE DIFERENCIAL DE LAS COSTUMBRES Y COSMOVISIÓN DEL PUEBLO ETTE

La cosmovisión del pueblo Ette, es la forma como la cultura ordena y da origen al mundo, está profundamente ligada a la creación, al amor por la naturaleza y los productos de la madre tierra, así:

La vida del indígena está asociada con procesos de equilibrio frente a lo espiritual, el KANTAWA (La naturaleza), su gente, de esta forma se garantiza que el equilibrio de los mundos se mantenga en armonía. Se piensa que cuando se rompen estas relaciones se desata una serie de acciones que producen situaciones de desequilibrio en la persona, la familia o el grupo. Por ello la cotidianidad del pueblo indígena está asociada a hábitos culturales, a unas costumbres sociales y espirituales, a unas tradiciones colectivas relacionadas con la prevención de las enfermedades, el respeto, la obediencia a Nara Yaau (Dios creador), a la conservación del medio, del territorio y el dejarse guiar por la autoridad tradicional, como estrategia de supervivencia y fortalecimiento cultural.

Desde el AÑO 2002 el pueblo ETTE ENNAKA, ha venido desarrollando un proceso organizativo en diferentes ámbitos con la construcción del PLAN VIDA, denominado NAGWAKRE KAKKE WINARA NARA YAAU SAÑAKA ORI KIIRIKIIRIWA YAKWA NURA, que se puede interpretar como "lo nuestro Yaau (Dios) nos dejó y creemos para vivir con buena alimentación y la selva" en el plan vida de la comunidad chimila se plantearon unas rutas que han permitido el fortalecimiento como pueblo indígena, vislumbrando en cada una de ellas la importancia de la buena alimentación con los productos de la KAÑÑA (Huerta), incluidos en su consumo diario y que refuerzan su identidad como pueblo, tal es el caso de productos como: el maíz, el guandul, la batata, el ajonjolí y productos de la región como la yuca, la ahuyama, entre muchos otros.

Este mismo plan, estableció que en el sistema educativo propio se incluya la formación de los cultivos y los alimentos que nos identifican como PUEBLO ETTE, ello es una forma de preservar su cultura y su identidad.

Los procesos curriculares de la institución Etnoeducativa Ette Ennaka, incluyen en todos los ciclos el área de KANTAWA /KIRIKIRIWA (biología / Cultivos) enfocada en la producción de los alimentos propios y la forma de prepararlos y consumirlos saludable e higiénicamente, esto se da en diferentes espacios pedagógicos siguiendo la estructura propia del plan etnoeducativo, en las actividades curriculares y extracurriculares, diseñadas con la participación de los estudiantes, padres de familia y comunidad indígena en general. De esta manera los estudiantes se sumergen diariamente en el conocimiento de sus propias costumbres en la teoría, pero también en la práctica de las acciones cotidianas del ser Ette

Los comedores escolares subsidiados mediante contrato por la Gobernación del Magdalena, Oficina programas de Alimentación, a través del Resguardo Indígena Issa Oristunna, propenden también por garantizar el desarrollo y crecimiento adecuado de la población beneficiada, brindando alimentación de calidad, preparados en sitio siguiendo las normas y estándares mínimos de manipulación de manera adecuada e higiénica, garantizando así el cumplimiento total del objeto contractual y el buen desarrollo de la calidad de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes ette, contribuyendo con esto al fortalecimiento de la identidad y al sentido de pertenencia para la comunidad.

La emergencia social ocasionada por el COVID-19, nos ha obligado a todos los ciudadanos a permanecer en casa, dado los altos índices de contagio y mortalidad, ha tocado reinventarnos y por ende las estrategias como el Programa de Alimentación Escolar, no ha sido la excepción, en busca de garantizar el beneficio y la continuidad del estudio desde casa, se trazaron unas rutas que garantizaron que cada uno de los titulares de derecho recibieran su ración. Una vez puesto en

marcha el plan de vacunación nacional, el gobierno nacional a través de la resolución 777 de 2021 ordenó el retorno a la presencialidad, de manera que se busca garantizar la permanencia de los estudiantes en el aula de clase y por ende del programa de alimentación escolar.

7.1. PLAN ALIMENTARIO INDIGENA PROPIO "PAIP"

El plan alimentario está diseñado por profesionales idóneos, teniendo en cuenta la cosmovisión del pueblo Ette, contemplados en los diez ejes priorizados por la misma comunidad, aprobados por el cabildo y los ancianos mayores. Dentro de los aspectos más relevantes está, evitar el consumo del pescado, pues este se considera perjudicial para el estado de salud de la población, considerándose fuente de peligrosas enfermedades, así mismo el consumo de algunas aves no está permitido para los indígenas ETTE. (véase anexo plan alimentario propio).

8. ACCIONES.

8.1. MODALIDAD: RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO

Se pretende establecer una estrategia de permanencia brindando un complemento alimentario a los titulares de derecho, proporcionando un porcentaje del valor calórico total de las recomendaciones diarias de energía y nutrientes por grupo de edad y tipos de complemento, basados en las indicaciones de la resolución 18858 de 2018.

1. Diseñar minuta en la modalidad canasta básica p, consistente en doble ración, que cumpla con las todas normas sanitarias de embalaje, transporte conservación preparación y entrega.

2. Garantizar condiciones de bioseguridad a través de protocolos debidamente aprobados y que se adapten a las costumbres de la comunidad indígena ETTE, manteniendo el distanciamiento social, la desinfección y el uso de tapabocas.

3. Trazar rutas de saneamiento y desinfección de las instalaciones del establecimiento educativo tales como: Bodega, comedor, cocina.

4. Diseñar un plan de seguimiento, control y conservación de los alimentos.

5. Diseñar y ejecutar el plan de alistamiento, que garantizará la calidad y la consecución de los objetivos del programa.

6. Revisión de Plan alimentario indígena propio.

7. Seguimiento a la asistencia y permanencia de los estudiantes.

8. Conformación del comité escolar PAE.

8.2. MODALIDAD: RACION PARA PREPARAR EN SITIO

Conforme a la modalidad para preparar en sitio, se pretende realizar la ejecución en las instalaciones de la Institución Etnoeducativa Departamental Ette Ennaka, ubicada en el corazón del resguardo Indígena, tiene capacidad para atender 609 estudiantes en la presente vigencia, una vez se termine la emergencia social. Estas sedes cuentan con los requerimientos locativos para la prestación del servicio, como bodegas, comedor, cocina, bienes inmobiliarios, menaje, y demás elementos que garantizan la correcta prestación del servicio.

8.2.1. HORARIOS DE CONSUMO

Complemento alimentario jornada mañana: 8:00 a.m.
Complemento alimentario tipo almuerzo: 12: 30 m.

8.2.2. PERSONAL REQUERIDO

Coordinador Administrativo (1)

Personal de gestión administrativa (2).

Dinamizadoras auxiliares de alimentos (7)

Contador (1)

Nutricionista (1)

Almacenista (1)

8.2.3. ALMACENAMIENTO Y CONSERVACION

Se cuenta con bodega en las instalaciones del colegio Ette Ennka, dotado con canastillas, grameras y demás elementos, para el almacenamiento de los alimentos, garantizando en todos los casos, la conservación, la rotación y temperatura adecuada, para evitar cualquier foco de contaminación y /o deterioro de los productos. Así mismo, se cuenta con refrigeradores y neveras para la conservación de los alimentos que requieran conservación en frio en la sede principal, en las sedes en las que no se cuentan con energía eléctrica o medios para la conservación en frio, se aplicaran los medios de conservación tradicional, de acuerdo a la cultura chimila, las carnes saladas y al sol, se mantienen en cierto tiempo, para regular este proceso se ha determinado realizar seguimiento y control permanente de estos procesos para evitar riesgo de contaminación.

8.2.4. COCCION

De acuerdo a las tradiciones del pueblo Ette, los alimentos se preparan en Hornilla, cocidos en leña, razón por la cual, la cocina del establecimiento educativo fue construida una hornilla, levanta del suelo a unos 2.5 metros, en todo caso, se supervisará siempre la preparación de los alimentos y se capacitará a las dinamizadoras de alimentos para garantizar la correcta cocción de las comidas y la

entrega de cada ración este acorde con lo planteado en los menús, en preparación y a la temperatura adecuada.

8.2.5. TRANSPORTE

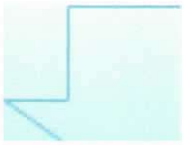
Desde el inicio de la ejecución se establecen los convenios con los transportadores de los alimentos, los cuales por las distancias y condiciones del terreno y en épocas de invierno, deben ser tipo camioneta. El proveedor debe garantizar el embalaje de los alimentos, de manera que durante el trayecto se evite cualquier tipo de contaminación o perdida del producto, así mismo, se deben cumplir con algunos protocolos previamente definidos y acordados con el transportador de bioseguridad, desinfección y conservación de los alimentos en las temperaturas y tiempos requeridos.

El primer trayecto será desde la bodega central del proveedor hasta la sede principal del establecimiento educativo, donde se almacenará y revisaran las condiciones, fechas de vencimiento, registros invima y demás requerimientos de calidad de los alimentos.

Una vez allí, los dinamizadores auxiliares se encargarán de la distribución a las demás sedes, de acuerdo al plan de rutas aprobado, esta vez el transporte serán empacados en canastillas en motocicletas o si las condiciones de invierno lo permiten a lomo de mula, en canastillas y embalajes que faciliten el transporte seguro.

PLAN DE ASESORIA Y FORMACION

Talleres de capacitación y formación



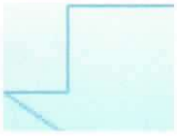
Componente nutricional

Entrega de los alimentos de origen proteico con alto valor nutricional en el marco de la cosmovisión del pueblo indígena ette ennaka.



Saneamiento y dotación

Limpieza y desinfección, manejo de residuos, entrega de kit de aseo y de menaje, control de plagas, utensilios de cocina y comedor



Plan de seguimiento, monitoreo, control y valoración del estado nutricional de los titulares de derecho.

Control de calidad y cantidad de los alimentos tamizaje nutricional

8.2. Plan de asesoría y formación

Inicialmente se realizarán capacitaciones con el acompañamiento de expertos en el transporte adecuado, preparación y distribución de los alimentos.

8.2.1.Componente nutricional

La alimentación que se ofrece está constituida en su mayoría por alimentos con alta densidad de nutrientes mayor contenido de vitaminas y minerales y bajos en calorías con lo cual se busca aumentar el consumo de verduras, frutas y alimentos de origen proteico con alto valor biológico, contribuyendo directamente en el mejoramiento del estado nutricional y fomentado la adquisición de buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable en la población. Se pretende entregar complemento alimentario A.M tipo desayuno y un complemento alimentario tipo almuerzo para toda la población objeto del programa.

8.2.2. Saneamiento y dotación

Programas de limpieza y desinfección, manejo de residuos sólidos y control de plagas, teniendo en cuenta las condiciones de infraestructura y sanitarias propias del área rural donde se desarrolla el programa a través, del suministro de kits que incluyan productos y elementos de aseo.

Los costos de los programas de limpieza, desinfección, control de plagas y manejo de residuos del programa estarán bajo la responsabilidad del colegio.

8.2.3. Plan de seguimiento, monitoreo, control y valoración del estado

Se realizará seguimiento, monitoreo y control permanente con el objetivo verificar el cumplimiento de apoyo específicamente nutricional, como lo es, la preparación, almacenamiento, higiene caducidad de los alimentos, entrega de plan alimentario establecido en cantidad, y calidad, nutricional, por medio de supervisores y nutricionistas que serán encargados por el cabildo específicamente para este fin.

8.2.4. EVENTUAL RETORNO AL APRENDIZAJE EN CASA.

Ante la incertidumbre del comportamiento de la pandemia del Covid-19 en Colombia y en el departamento del Magdalena, existe la posibilidad que el Gobierno Nacional y/o la Secretaría de Salud y la Secretaria de Educación del departamento, decreten nuevamente el aislamiento preventivo, por lo tanto, el regreso a clases en casa; El Cabildo CHIMILA, acogerá la modalidad de atención que se determine para ejecutar el Programa de Alimentación Escolar, PAE. Concertando con las comunidades y autoridades tradicionales los mecanismos, contenidos y logística del mismo.

9. CRONOGRAMA

Para todos los efectos en la ejecución del programa se tendrá en cuenta lo estipulado en el calendario académico de la secretaría de Educación Departamental, serán 180 días calendario escolar, bajo las modalidades establecidas en la resolución 18858 de 2018 y las que la complementen o sustituyan.

TIEMPO	ACTIVIDAD	NUMERO DE DIAS PROGRAMADOS PARA ENTRERGA DE RACIONES
MES 1	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 2	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 3	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 4	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 5	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 6	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 7	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 8	Entrega de raciones AM / PM	20
MES 9	Entrega de raciones AM / PM	20
TOTAL, DIAS DE ENTREGA DE RACIONES		**180**

El presente calendario de entrega de raciones contempla los días festivos y de fiesta, ya que de acuerdo a la cosmovisión indígena de la etnia CHIMILA, las celebraciones occidentales "WACHA" no se tienen en cuenta dentro del calendario especial de la comunidad ETTE ENNAKA.

10.1 Otras actividades Permanentes durante la Ejecución del Programa:

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TIEMPO	RESPONSABLES
LEGALIZACION Y APROBACION DEL	Aprobación de la propuesta, PAIP y plan de alistamiento.	1 semana	RESG. ISSA ORISTUNNA OFICINA DEL PAE
ETAPA DE ALISTAMIENTO	Aprobación y ejecución de los planes de bioseguridad, saneamiento y logística	2 semanas	RESG. ISSA ORISTUNNA OFICINA PAE
SEGUIMIENTO Y CONTROL DE LA EJECUCION DEL PAE	Seguimiento a los planes preventivos y correctivos en la ejecución del PAE	PERMANENTE	ORISTUNNA RESG. ISSA ORISTUNNA
EMPAQUE, DESINFECCION Y ALMACENAMIENTO	Verificación de los estándares de calidad, higiene e inocuidad de los alimentos	PERMANENTE	RESG. ISSA RISTUNNA
ENTREGA DE INFORMES	Entrega de informes sobre la ejecución del programa de Alimentación Escolar	De acuerdo al contrato	RESG. ISSA ORISTUNNA
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACION	Verificación y caracterización de la población beneficiada del programa	1 semana	OFICINA DEL PAE SEDMAGDALENA RECTORA RESG. ISSA ORISTUNNA

11. RESULTADOS

Se espera que una vez cumplidos los 180 de ejecución , el PAE contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes del resguardo Indígena ISSA ORISTUNNA, garantizar el acceso y permanencia del estudiante al proceso educativo a través de la

preparadas en sitio (RPS) con el propósito de mejorar los índices de igualdad, contribuir al fortalecimiento de los componentes del plan de vida en lo que se refiere a la identidad y al sentido de pertenencia por lo propio en la comunidad CHIMILA. Fortalecer el proceso de crecimiento y desarrollo y contribuir al solvento económico de las familias ette.

Victor.R.J

VICTOR ALFONSO ROJANO JIMENEZ
Gobernador del Cabildo Indígena CHIMILA

INFORMACION FINANCIERA

RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA ORISTUNNA
ESTADO DE SITUACIÓN FINANCIERA APLICADA
NIT : 800.169.201-2
Expresado en pesos colombianos
PERIODOS TERMINADOS EN:

CORRIENTE	NOTAS	Diciembre 31 de 2020	Diciembre 31 de 2021
Activos corrientes			
Efectivo y equivalentes al efectivo	11	$ 2.143.000	$ 77.000
Cuentas comerciales por cobrar y otras cuentas por cobrar corrientes	13	$ 314.232.000	$ 0
Activos por impuestos corrientes		$ 0	$ 0
Activos corrientes		$ 316.375.000	$ 77.000
NO CORRIENTE			
Propiedades, planta y equipo	16	$ 444.577.000	$ 453.335.000
Equipo de computacion	16	$ 1.000.000	$ 1.000.000
Activos no corrientes		$ 445.577.000	$ 454.335.000
TOTAL ACTIVOS		$ 761.952.000	$ 454.412.000
Pasivos corrientes			
Obligaciones corrientes por beneficios a empleados		$ 0	$ 0
Cuentas por pagar comerciales y otras cuentas por pagar	24	$ 314.232.000	$ 2.144.000
Pasivos por impuestos corrientes		$ 0	$ 0
Préstamos corrientes		$ 0	$ 0
Otros pasivos financieros corrientes	24	$ 222.000	$ 0
Otros pasivos no financieros corrientes		$ 0	$ 0
Pasivos corrientes		$ 314.454.000	$ 2.144.000
Pasivos no corrientes			
Otros pasivos financieros no corrientes		$ 0	$ 0
Pasivos no corrientes		$ 0	$ 0
TOTAL PASIVOS		$ 314.454.000	$ 2.144.000
Patrimonio			
Capital social	31	$ 445.577.000	$ 454.335.000
Reservas		$ 0	$ 0
Resultados acumulados		$ 0	$ 0
Excedente del Ejercicio		$ 1.921.000	-$ 2.067.000
TOTAL PATRIMONIO		$ 447.498.000	$ 452.268.000
TOTAL PASIVO MAS PATRIMONIO		$ 761.952.000	$ 454.412.000

VICTOR RJ

VICTOR ALFONSO ROJANO JIMENEZ
C.C 1.004.273.809
Representante Legal

YASSIRA YUBRAN BERBEN
Contadora Pública.
T.P. 81.177 - T.

RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA ORISTUNNA
ESTADO DE RESULTADOS
NIT : 800.169.201-2
Expresado en pesos colombianos
PERIODOS TERMINADOS EN:

	NOTAS	Diciembre 31 de 2020	Diciembre 31 de 2021
Ingresos Operacionales		$ 215.945.000,00	$ 532.696.000,00
Otros Ingresos Operacionales		$ 0,00	$ 0,00
Ingresos NO Operacionales		$ 5.000,00	$ 4.000,00
INGRESOS OPERACIONALES		$ 215.950.000,00	$ 532.700.000,00
Gastos de Administración		$ 0,00	$ 0,00
Gastos de Operación.		$ 212.485.000,00	$ 531.231.000,00
Gastos Financieros		$ 1.544.000,00	$ 3.536.000,00
Excedente Operacional		$ 1.921.000,00	-$ 2.067.000,00
Impuestos a las Ganancias		$ 0,00	$ 0,00
Excedente del Ejercicio		$ 1.921.000,00	-$ 2.067.000,00

VICTOR RJ

VICTOR ALFONSO ROJANO JIMENEZ
C.C 1.004.273.809
Representante Legal

YASSIRA YUBRAN BERBEN
Contadora Pública.
T.P. 81.177 - T.

NOTAS A LA INFORMACIÓN CONTABLE AL 31 DE DICIEMBRE 2021
RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA ORISTUNNA.

NOTAS DE CARÁCTER GENERAL

NATURALEZA JURÍDICA, FUNCIÓN SOCIAL, ACTIVIDADES QUE DESARROLLA O COMETIDO ESTATAL.

*** NATURALEZA JURIDICA**

El Resguardo Indígena Issa Oristunna, Fue creado mediante la resolución 075 del 19 de noviembre de 1990 del Instituto Colombiano de la Reforma Agraria.

Es una institución legal y sociopolítica de carácter especial, conformado por una o más comunidades indígenas, que con un título de propiedad colectiva gozan de las garantías de la propiedad privada, poseen su territorio y se rigen para el manejo de este y su vida interna por una organización autónoma amparada por el fuero indígena y su sistema normativo propio y sus usos y costumbres también son regidas por la cosmovisión propia.

Los Resguardos Indígenas son propiedad colectiva de las comunidades indígenas en favor de las cuales se constituyen y conforme a los artículos 63 y 329 de la Constitución Política de Colombia, tienen el carácter de inalienables, imprescriptibles, e inembargables.

*** NOMBRES**

Chimila- Ette Ennaka "gente propia" "gente verdadera" - simiza, chimile y shimizya



*** DOMICILIO**

Su ubicación está en el Municipio de Sabanas de San Ángel, Resguardo Indígena Chimila Issa Oristunna, llanuras centrales del Departamento del Magdalena.

POLÍTICAS Y PRÁCTICAS CONTABLES

Para el proceso de identificación, registro, preparación y revelación de sus estados contables, el ente público está aplicando el marco conceptual de la contabilidad pública y el catálogo general de cuentas del plan general de la contabilidad pública, a nivel de documentos fuentes.

El Resguardo Indígena Chimila Issa Oristunna, aplico los criterios técnicos y normas de valuación de activos y pasivos, así como también las depreciaciones, amortizaciones y provisiones.

Para el reconocimiento patrimonial de los hechos financieros, económicos y sociales, se aplicó la base de causación y para el reconocimiento de la ejecución presupuestal se utilizó la base de caja tanto en los ingresos como en los compromisos y en los respectivos gastos.

Victor R.J

VICTOR ROJANO JIMENEZ
Cabildo Gobernador

e e.

YASSIRA YUBRAN BERBEN
Contador T.P 81.177-T

NOTAS A LA INFORMACION CONTABLE AL 31 DE DICIEMBRE 2021
RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA
ORISTUNNA.
NOTAS DE CARÁCTER ESPECÍFICO.

1. RELATIVAS A SITUACIONES PARTICULARES DE LOS GRUPOS, CLASES, CUENTAS Y SUBCUENTAS.

Todas las cifras que se presentan en las notas de carácter específico con corte a 31 de diciembre de 2021 se muestran en pesos.

CLASE 1 – ACTIVO

GRUPO 11 –

EFECTIVO CAJA –

CAJA PRINCIPAL

El Resguardo Indígena Issa Oristunna no maneja efectivo pues todos sus recaudos son efectuados por los bancos locales y la sociedad fiduciaria que mantiene contrato.

EFECTIVO - BANCOS Y CORPORACIONES

Existen cuenta de ahorro con la entidad financiera Bancolombia para el manejo de las operaciones del Resguardo, con saldo de $ 77.000

GRUPO 12 –

INVERSIONES

ADMINISTRACION

DE LIQUIDEZ

En el Resguardo no existen inversiones de renta fija.

GRUPO 13 - CUENTAS POR COBRAR

El Resguardo no tiene cuentas por cobrar a 31 de diciembre de 2021.

GRUPO 16 - PROPIEDADES, PLANTA Y EQUIPO

Las propiedades, planta y equipo del grupo 16 aparecen en la información contable por el costo de Adquisición más valorizaciones por un valor total neto de $453.335.00,00 Los saldos de propiedades, planta y equipo del Resguardo se encuentran amparados contra Diferentes tipos de riesgo.

La depreciación de propiedades, planta y equipo es calculada sobre el 100% del valor de estos, usando el método de línea recta con base en la vida útil de dichos activos, en las siguientes tasas anuales.

Edificaciones 2% 50 años
Equipos de Comunicación y
Accesorios 10% 10 años Muebles,
enseres y equipos de oficina 10% 10
años Equipos de Transporte, tracción
y elevación 10% 10 años Equipos de
Computación y accesorios 20% 5.
Años

Representados en los siguientes bienes: Terrero Rural "La América" de 80 hectáreas según matricula inmobiliaria No. 226-11316 por valor de $84.341.000 y Terreno Rural "Sopla Viento" de 350 hectáreas según matricula inmobiliaria No. 226-6806 por valor de $368.994.000, muebles y enseres de oficina por valor de $1.000.000

GRUPO 19 OTROS ACTIVOS

El saldo de otros activos $ 0,00

CLASE 2 - PASIVO

GRUPO 24 - CUENTAS POR PAGAR

Las cuentas por pagar a 31 de diciembre de 2021 ascienden a $2.144.000 a la señora Merlys Barranco.

GRUPO 25 – OBLIGACIONES LABORALES Y DE SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL
El Resguardo no tiene cuentas por pagar por concepto de obligaciones laborales a 31 de diciembre de 2021.

CLASE 3 – PATRIMONIO

GRUPO 31 - PATRIMONIO DE LAS ENTIDADES DE GOBIERNO

Para el 31 de diciembre de 2021, el valor del capital social a $ 454.335.000,00

Victor R J

VICTOR ROJANO JIMENEZ
Cabildo Gobernador

YASSIRA YUBRAN BERBEN
Contador T.P 81.177-T

RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA ORISTUNNA

NIT. 800.169.201 - 2
RESOLUCIÓN No. 075 / 19 NOV. / 90 INCORA
Cabildo Indígena Ette Ennaka

EL SUSCRITO GOBERNADOR CABILDO DEL RESGUARDO INDIGENA CHIMILA ISSA ORISTUNNA

CERTIFICA.

Que no estamos obligados a tener revisor fiscal de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 13 Parágrafo segundo de la Ley 43 de 1990, "No somos sociedades comerciales", y según el artículo 203 del Código de Comercio.

Se expide la presente con destino a la GOBERNACION DEL MAGDALENA- PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR, Dado en Sabanas de San Ángel, Resguardo Indígena Chimila, a los Dieciocho (18) días del mes de Enero de 2022.

VictorRJ

VICTOR ALFONSO ROJANO JIMENEZ
Gobernador Cabildo
C.C.No.1.004.273.809

Sabanas de San Ángel – Magdalena
email: puebloetteennaka@gmail.com
cabildoissaoristunna@gmail.com
Cel: 3217180337



República de Colombia
Ministerio de Educación Nacional

JUNTA CENTRAL DE CONTADORES
TARJETA PROFESIONAL
DE CONTADOR PUBLICO

81177-T

YASSIRA DE JESUS
YUBRAN BERBEN
C.C. 57.450.354
RESOLUCION INSCRIPCION 143 FECHA 08/11/01
UNIVERSIDAD LIBRE

PRESIDENTE
JAIME A. HERNANDEZ V.

89437



FIRMA DEL TITULAR

Esta tarjeta es el único documento que lo acredita como CONTADOR PUBLICO de acuerdo con lo establecido en la ley 43 de 1990.
Agradecemos a quien encuentre esta tarjeta devolverla al Ministerio de Educación Nacional - Junta Central de Contadores.

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL **JUNTA CENTRAL DE CONTADORES**

Certificado No:

FC86E75B8702 1A4F

LA REPUBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE COMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO

UNIDAD ADMINISTRATIVA ESPECIAL

JUNTA CENTRAL DE CONTADORES

CERTIFICA A:
QUIEN INTERESE

Que el contador público **YASSIRA DE JESUS YUBRAN BERBEN** identificado con CÉDULA DE CIUDADANÍA No 57450354 de FUNDACION (MAGDALENA) Y Tarjeta Profesional No 81177-T SI tiene vigente su inscripción en la Junta Central de Contadores y desde los últimos 5 años.

NO REGISTRA ANTECEDENTES DISCIPLINARIOS **********
****
****

Dado en BOGOTA a los 12 días del mes de Julio de 2021 con vigencia de (3) Meses, contados a partir de la fecha de su expedición.

DIRECTOR GENERAL

ESTE CERTIFICADO DIGITAL TIENE PLENA VALIDEZ DE CONFORMIDAD CON LO ESTABLECIDO EN EL ARTICULO 2 DE LA LEY 527 DE 1999, DECRETO UNICO REGLAMENTARIO 1074 DE 2015 Y ARTICULO 6 PARAGRAFO 3 DE LA LEY 962 DEL 2005

Para confirmar los datos y veracidad de este certificado, lo puede consultar en la página web www.jcc.gov.co digitando el número del certificado

CICLO DE MENU
COMPLEMENTO AM

La educación es de todos | Mineducación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	RESGUARDO INDIGENA CHIMILA				
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICPIO	SABANAS DE SAN ANGEL
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	RESGUARDO INDIGENA CHIMILA	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ISSAORISTUNA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA (LÁCTEOS)	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	QUESO RAYADO	PECHUGA A LA PLANCHA	TAJADA DE QUESO	CARNE EN CUADRITOS
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	YUCA COCIDA	BOLLO CON MANTEQUILLA	GUINEO VERDE COCIDO
FRUTA		PAPAYA EN CUADRITOS		MANZANA	

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA (LÁCTEOS)	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	CARNE A LA PLANCHA	QUESO EN TROCITOS	TORTILLA DE HUEVO	PECHUGA DESMECHADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	PURE DE PAPA CON MANTEQUILLA	YUCA COCIDA	AREPA ASADA CON QUESO	BOLLO	MOTE DE GUINEO VERDE
FRUTA	MELON EN TROCITOS		PATILLA EN TAJADA		

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA (LÁCTEOS)	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	CHOCOLATE CON LECHE	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE AVENA CON PANELA Y LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DESMECHADA	QUESO RAYADO	PECHUGA A LA PLANCHA	QUESO EN TAJADA	HUEVO PERICOS
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	PURE DE PAPA CON MANTEQUILLA	AREPA ASADA	YUCA COCIDA
FRUTA		MANZANA		BANANO	

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA (LÁCTEOS)	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	AGUA DE PANELA CON LECHE	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	COLADA DE AVENA CON PANELA Y LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	PECHUGA SUDADA	QUESO RAYADO	HUEVOS PERICOS	CARNE EN BISTECK
CEREAL ACOMPAÑANTE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PAPA COCIDA	YUCA COCIDA CON MANTEQUILLA	GUINEO VERDE COCIDO	BOLLO CON QUESO Y MANTEQUILLA
FRUTA	PAPAYA EN TROCITOS		PIÑA EN RODAJAS		

SEMANA No. 5

COMPONENTES	MENÚ No. 21
BEBIDA (LÁCTEOS)	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN CUADRITOS
CEREAL ACOMPAÑANTE	GUINEO VERDE COCIDO
FRUTA	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

CICLO DE MENU
COMPLEMENTO ALMUERZO

La educación es de todos | Mineducación

ALIMENTACIÓN PRIMARIA RURAL

OPERADOR:	RESGUARDO INDÍGENA CHIMILA ESSAOPRETURA				
DEPARTAMENTO:	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM	ARHOCOLOMBIANO Y PALENQUEROS	
	NO PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	POLLO SUDADO	CARNE DESMECHADA	POLLO A LA PLANCHA	CARNE EN CUADRITOS
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS			SOPA DE FRIJOL ROJO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ BLANCO	PASTAS SUDADAS
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	PAPA COCIDA	YUCA GUISADA	PATACON DE PLATANO VERDE	PLATANO AMARILLO COCIDO
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE REPOLLO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	CHICHA DE MAIZ	REFRESCO DE AVENA	LIMONADA	REFRESCO DE AVENA
LÁCTEO		PAPAYA EN CUADRITOS		MELON EN TROCITOS	

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	CARNE GUISADA	HUEVO FRITO	POLLO FRITO	CARNE FRITA
LEGUMINOSA			ARVEJA GUISADA		
CEREAL	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PLATANO AMARILLO COCIDO	PAPAS FRITAS	TAJADAS AMARILLAS
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO	RODAJAS DE TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA	LIMONADA	CHICHA DE MAIZ	AGUA DE PANELA CON LIMON	REFRESCO DE AVENA	LIMONADA
LÁCTEO		BANANO		PATILLA EN RODAJA	

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEICO	CARNE ASADA	POLLO A LA PLANCHA	CARNE EN BISTECK	HUEVO REVUELTO	POLLO GUISADO
LEGUMINOSA	FRIJOL ROJO GUISADO			LENTEJAS GUISADAS	
CEREAL	ARROZ BLANCO	PASTAS GUISADAS	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ DE VERDURAS
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON DE PLATANO VERDE	PAPAS FRITAS	TAJADAS AMARILLAS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	YUCA COCIDA
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE ZANAHORIA	ENSALADA DE PEPINO	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	REFRESCO DE AVENA	PAPAYA EN CUADRITOS	CHICHA DE MAIZ	PIÑA EN RODAJA
LÁCTEO			LIMONADA		AGUA DE PANELA CON LIMON

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO CON PAPAS	CARNE FRITA	CARNE EN TROCITOS	POLLO A LA PLANCHA	HUEVO FRITO
LEGUMINOSA		GARBANZOS GUISADOS			LENTEJAS GUISADAS
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL		TAJADAS DE PLATANO VERDE	PAPA COCIDA	TAJADAS AMARILLAS	YUCA FRITA
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y CILANTRO	RODAJAS DE TOMATE
FRUTA	MELON EN CUADRITOS	LIMONADA	PAPAYA EN CUADRITOS	REFRESCO DE AVENA	AGUA DE PANELA CON LIMON
LÁCTEO	REFRESCO DE AVENA		CHICHA DE MAIZ		

SEMANA No. 5

COMPONENTES	MENÚ No. 21
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO
FRUTA	CHICHA DE MAIZ
LÁCTEO	PAPAYA EN CUADRITOS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACION CICLO DE MENÚS		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MP0 [illegible]
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANALISIS NUTRICIONAL
COMPLEMENTO AM

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO					
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 1

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	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	5,346	0,3465	28,235	0,8415
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0,1	0	0	0,01	1,1	0,0108
		ACEITE DE SOYA	374	3	3	27	0	3	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						**479**	**17,9**	**17,98**	**63,2**	**246,43**	**3,58**
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						**106,6815145**	**114,0127389**	**119,866667**	**100,476948**	**112,013636**	**210,588235**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	HARINA DE TRIGO	47	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	2,2	0,17
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	PLATANO AMARILLO HARTON	225	134	80,4	121,404	0,8844	0,1608	29,1852	0	0
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	7	7	51,31	0,042	5,67	0,028	0,14	0,014
FRUTA	PAPAYA EN TROCITOS	PAPAYA MADURA	343	115	80,5	24,15	0,4025	0,0805	5,474	19,32	0,2415
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						474,87	17,98	18,2	63,45	246,43	3,76
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,761693	114,522293	121,33333	100,8744	112,01364	221,17647

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO					
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	698	18	18	83,88	0,666	2,988	13,59	6,48	0,63
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA	527	60	48	79,2	9,936	4,416	0	5,28	0,336
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	3,8	0,1235
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	YUCA	249	100	80	122,4	0,72	0,08	29,68	4,2	0,56
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						475,65	17,98	17,43	68	247,2	3,8
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,935412	114,522293	116,2	108,10811	112,36364	223,52941

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena | Hacemos el cambio | RESGUARDO INDÍGENA ISSA ORISTUNNA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	HARINA DE MAIZ	44	10	10	37	0,01	0,49	0,2	1,1	0
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
ALIMENTO PROTEÍCO	TAJADA DE QUESO	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLLO CON MARGARINA	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	7	7	29,32	0,024	3,24	0,016	0,08	0,008
FRUTA	MANZANA	MANZANA MADURA PULPA	332	118	100,3	63,189	0,3009	0,2006	15,045	16,048	0,3009
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						475	18	17,6	63,1	246,4	3,2539
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,790646	114,649682	117,33333	100,31797	112	191,40588

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 5

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	AGUA DE PANELA CON LECE	PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,675	122,2	0,104
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN CUADRITOS	CARNE DE RES MAGRA	542	60	60	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,8505	5,4675	0,081
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GUINEO VERDE COCIDO	GUINEO VERDE	219	134	80,4	101,304	1,3668	0,0804	23,716	3,216	0,2412
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						454,4665	17,63275	18,61375	66,5353	241,2335	3,3272
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						101,217483	112,31051	124,09167	105,77949	109,65159	195,71765

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 6

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	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	HARINA DE TRIGO	47	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	2,2	0,17
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEICO	QUESO RAYADO	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	PURE DE PAPA CON MARGARINA	PAPA COMUN CON CASCARA	192	100	80	74,4	1,52	0,08	16,88	3,2	0,88
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	7	7	51,31	0,042	5,67	0,028	0,14	0,014
FRUTA	MELON EN TROCITOS	MELON MADURO PULPA	338	200	100	20	0,7	0	4,3	11	0,4
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						409,05	18,247	17,89	63	211,93	3,309
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						91,1024499	116,22293	119,26667	100,15898	96,331818	194,64706

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE A LA PLANCHA	CARNE DE RES MAGRA	542	60	60	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	3	3	21	0	3	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	YUCA	249	100	80	122,4	0,72	0,08	29,68	4,2	0,56
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	4	4	29,32	0,024	3,24	0,016	0,08	0,008
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						471,1575	18,45795	18,3	65,6628	227,83	3,303
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						104,934855	117,566561	122	104,39237	103,55909	194,29412

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | RESGUARDO INDÍGENA ISSA ORISTUNNA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 8

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	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE CON LECHE Y PANELA	HARINA DE MAIZ	44	10	10	37	0,88	0,49	7,27	1,1	0,24
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO EN TROCITOS	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA CON QUESO	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA	PATILLA EN TAJADA	PATILLA	346	250	100	2	0,4	0	0,2	4	0,3
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						475	18,2	17,6	63,1	247	3,485
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,790646	115,923567	117,33333	100,31797	112,27273	205

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | RESGUARDO INDÍGENA ISSA ORISTUNNA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 9

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	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	TORTILLA DE HUEVO	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	1,3	0,3465	26,235	0,8415
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,8505	5,4675	0,081
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLLO	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						474,2	18,749	18,2	63,4	246,21	3,62
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,612472	119,420382	121,33333	100,79491	111,91364	212,94118

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	698	18	18	13,89	0,001	0,0001	1,59	2,48	0,18
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DESMECHADA	PECHUGA	527	60	48	79,2	9,936	4,416	0	5,28	0,336
		TOMATE CHONTO PULPA	244	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	91,2	0,3
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,8505	5,4675	0,081
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	3	3	27	0	3	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	MOTE DE GUINEO	GUINEO VERDE	219	134	80,4	101,304	1,3668	0,0804	23,718	3,216	0,2412
		TOMATE CHONTO	244	20	16	2,88	0,144	0,016	0,528	3,56	1,02
		CEBOLLA JUNCA	152	20	9	2,7	0,144	0,018	0,486	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	4	4	36	0	4	0	0	0
FRUTA	PIÑA EN RODAJA	PIÑA	348	185	101,75	46,64	0,6105	0,10175	11,396	16,28	0,50875
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						463,3165	16,17425	17,7366	67,6213	247,21	3,65
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						103,18853	103,020701	118,244	107,50604	112,36818	214,70588

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

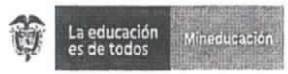
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 11

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	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	HARINA DE MAIZ	44	10	10	37	0,88	0,49	7,27	1,1	0,24
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DESMECHADA	CARNE DE RES MAGRA	542	60	60	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62
		TOMATE CHONTO PULPA	244	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	91,2	0,3
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,8505	5,4675	0,081
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	3	3	27	0	3	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	4	4	36	0	4	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						475,2	17,9	18,1	63,2	247,2	3,6
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,835189	114,012739	120,66667	100,47695	112,36364	211,76471

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330









FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL											
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO											
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA						
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL						
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO9						
	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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	698	18	18	13,89	0,001	0,0001	1,59	2,48	0,18
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MARGARINA	PLATANO AMARILLO HARTON	225	134	80,4	121,404	0,8844	0,1608	29,1852	0	0
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	7	7	51,31	0,042	5,67	0,028	0,14	0,014
FRUTA	MANZANA	MANZANA MADURA PULPA	332	120	102	64,26	0,306	0,204	15,3	16,32	0,306
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						447,744	17,8244	16,0249	60,6802	239,14	3,513
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						99,7202673	113,53121	106,83267	96,470906	108,7	206,64706
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA								
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 08330					

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

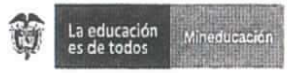
GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	HARINA DE TRIGO	47	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	2,2	0,17
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,6	3,405	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LAPLANCHA	PECHUGA	527	60	48	79,2	9,936	4,416	0	5,28	0,336
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	3	3	27	0	3	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	PURE DE PAPA CON MARGARINA	PAPA COMUN CON CASCARA	192	100	80	74,4	1,52	0,08	16,88	3,2	0,88
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	4	4	29,32	0,024	3,24	0,016	0,08	0,008
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						411,61	16,18	17,525	63,5	249,05	3,109
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						91,6726058	103,057325	116,83333	100,9539	113,20455	182,88235

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330









FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	**MAGDALENA**	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	X	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	CHIMILA	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 14

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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO EN TAJADA	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	7	7	63	0	7	0	0	0
FRUTA	BANANO	BANANO	271	130	84,5	90,415	0,9295	0,169	21,294	5,07	0,338
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						477,3	18,2	17,67	65,3	246,3	3,7
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						106,302895	115,923567	117,8	103,81558	111,95455	217,64706

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #HacemosElCambio | RESGUARDO INDÍGENA ISSA ORISTUNNA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	COLADA DE AVENA CON PANELA Y LECHE	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	1,3	0,3465	26,235	0,8415
		TOMATE CHONTO PULPA	244	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	91,2	0,3
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,8505	5,4675	0,081
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	YUCA	249	100	80	122,4	0,72	0,08	29,68	4,2	0,56
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						401,805	18,879	16,7505	66,583	265,4	3,4275
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						89,4888641	120,248408	111,67	105,85533	120,63636	201,61765

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos · Mineducación · Alimentos para Aprender · Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio · Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**CHIMILA**	**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	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	HARINA DE TRIGO	47	10	10	34,8	1,24	0,07	7,29	2,2	0,17
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	228	125	81,25	128,375	0,975	0,1625	30,7125	6,5	0,40625
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE DE SOYA	374	4	4	36	0	4	0	0	0
FRUTA	PAPAYA EN TROCITOS	PAPAYA MADURA	343	115	80,5	24,15	0,4025	0,0805	5,474	19,32	0,2415
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						474,2	18,32	17,87	63,21	247,3	3,16275
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,612472	116,687898	119,13333	100,49285	112,40909	186,04412

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos para Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,6	3,406	3,51	4,675	122,2	0,104
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA SUDADA	PECHUGA	527	60	48	79,2	9,936	4,416	0	5,28	0,336
		TOMATE CHONTO PULPA	244	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	91,2	0,3
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,8505	5,4675	0,081
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE	374	7	7	63	0	0	7	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA COCIDA	PAPA COMUN CON CASCARA	192	100	80	74,4	1,52	0,08	16,88	3,2	0,88
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						518,9625	18,08195	15,71935	68,5673	267,0975	3,712
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						115,581849	115,171656	104,79567	109,01002	121,40795	218,35294

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | Resguardo Indígena Issa Oristunna

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	**MAGDALENA**	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No.18

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	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON PANELA Y LECHE	HARINA DE MAIZ	44	10	10	37	0,86	0,49	7,27	1,1	0,24
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	QUESO	638	45	45	127,35	8,685	9,99	0,765	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA CON MARGARINA	YUCA	249	100	80	122,4	0,72	0,08	29,68	4,2	0,56
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	7	7	51,31	0,042	5,67	0,026	0,14	0,014
FRUTA	PIÑA EN RODAJAS	PIÑA	348	110	60,5	9,04	0,0013	0,001	1,776	9,68	0,003
AZÚCARES											
GRASAS											

TOTAL MENÚ	414,29	18,3883	18,1	61,865	244,27	3,162
RECOMENDACIÓN	449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN	92,2694878	117,12293	120,66667	98,354531	111,03182	186

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 06330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | RESGUARDO INDÍGENA ISSA ORISTUNNA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO					
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 19

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	COLADA DE AVENA CON PANELA Y LECHE	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		CANELA	2002	1	1	0	0	0	0	0	0
		PANELA	721	9	9	33,39	0,054	0,009	8,271	17,19	0,441
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	1,3	0,3465	26,235	0,8415
		TOMATE CHONTO PULPA	244	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	91,2	0,3
		CEBOLLA JUNCA	152	35	15,75	4,725	0,252	0,0315	0,6505	5,4675	0,081
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	7	7	63	0	7	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	GUINEO VERDE COCIDO	GUINEO VERDE	219	134	80,4	101,304	1,3668	0,0804	23,718	3,216	0,2412
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						410,869	18,1258	18	64	251,09	3,3087
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						91,5075724	115,450955	120	101,74881	114,13182	194,62941

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

La educación es de todos | Mineducación | Alimentos Aprender | Gobernación del Magdalena #Hacemos el cambio | RESGUARDO INDÍGENA ISSA ORISTUNNA

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA	MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL

GRUPO ÉTNICO							
	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	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	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	698	18	18	13,69	0,001	0,0001	1,59	2,48	0,18
		LECHE EN POLVO ENTERA	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	9	9	35,73	0	0	8,937	0	0,009
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN BISTECK	CARNE DE RES MAGRA	542	60	60	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62
		TOMATE CHONTO PULPA	244	25	20	3,6	0,18	0,02	0,66	91,2	0,3
		CEBOLLA CABEZONA	150	25	22,5	7,425	0,315	0,0225	1,4625	14,4	0,1575
		AJO	129	3	2,85	3,8475	0,13395	0,00285	0,8208	22,56	0,17
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	324	3	3	27	0	3	0	0	0
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLLO CON QUESO Y MANTEQUILLA	HARINA DE MAIZ	44	100	100	370	8,8	4,9	72,7	11	2,4
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MARGARINA	391	4	4	29,32	0,024	3,24	0,016	0,08	0,008
FRUTA											
AZÚCARES											
GRASAS											
TOTAL MENÚ						475,6	17,98	17,29545	63,24	247,54	3,65
RECOMENDACIÓN						449	15,7	15	62,9	220	1,7
% ADECUACIÓN						105,924276	114,522293	115,303	100,54054	112,51818	214,70588

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

ANALISIS NUTRICIONAL
COMPLEMENTO ALMUERZO

F1.5 FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 1

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)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	LENTEJAS	958	25	25	81,25	5,875	0,15	14,125	17,5	2,375
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	PLATANO HARTON AMARILLO	225	167	100,2	151,302	1,1022	0,2004	36,3726	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	PEPINO COHOMBRO	213	40	36	6,84	0,252	0,216	0,936	2,52	0,612
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	721	10	10	37,1	0,06	0,01	9,19	19,1	0,49
		LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											
TOTAL MENÚ						761,58	25,933	23,2038	113,0164	292,24	6,3402
RECOMENDACIÓN						674	23,6	22,5	94,3	330	2,6

% ADECUACIÓN		113%	110%	103%	120%	89%	244%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA						
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL			MND 08330		

MENÚ No. 2											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA COMUN CON CASCARA	393	125	100	107,5	2,375	0,125	24,125	87,5	0,625
		SAL		2	2	0,1	0	0	0,01	1,1	0,0108
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	REPOLLO	238	40	28	9,8	0,504	0,084	1,792	12,32	0,224
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	PAPAYA EN TROCITOS	PAPAYA MADURA	343	115	80,5	24,15	0,4025	0,0805	5,474	19,32	0,2415
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	57	10	10	35,7	0,88	0,28	7,41	0,7	0,21
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01

TOTAL MENÚ	675,05	24,6667	22,3131	105,4688	299,39	6,7561
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	100%	105%	99%	112%	91%	260%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 3											
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DESMECHADA	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	YUCA	249	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA	LECHUGA	179	60	33	2,64	0,264	0,033	0,396	14,52	0,297
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	REFRESCO DE AVENA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	722,9	27,8112	24,1	103,4	301	6,9958
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	107%	118%	107%	110%	91%	269%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 4											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS	SOPA DE FRIJOL ROJO	FRIJOL ROJO	948	25	25	84	5,1	0,55	14,65	25	1,775
		PAPA	191	40	40	34,4	0,76	0,04	7,72	28	0,2
		YUCA	249	40	32	48,96	0,288	0,032	11,872	2,24	0,224
		PLATANO	228	40	26	41,08	0,312	0,052	9,828	2,08	0,13
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		CILANTRO	159	25	22,5	11,7	0,945	0,09	1,8	58,5	1,665
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	228	155	100,75	159,185	1,209	0,2015	38,0835	8,06	0,50375
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	MELON EN TROCITOS	MELON MADURO PULPA	338	200	100	20	0,7	0	4,3	11	0,4
AZÚCARES	LIMONADA	LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	751,53	26,3018	21,9169	108,5987	272,98	7,00795
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	112%	111%	97%	115%	83%	270%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 5											
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN CUADRITOS	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	PASTAS SUDADAS	ESPAGUETTIS	93	45	45	153,45	4,41	0,18	33,525	11,25	1,755
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	PLATANO HARTON AMARILLO	225	167	100,2	151,302	1,1022	0,2004	36,3726	0	0
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	REFRESCO DE AVENA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	745,992	23,5314	23,12	98,3594	302	6,8738
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	111%	100%	103%	104%	92%	264%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 6												
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	20	18	5,94	0,252	0,018	1,17	11,52	0,126
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	PAPA COMUN CON CASCARA	393	125	100	107,5	2,375	0,125	24,125	87,5	0,625
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	PEPINO COHOMBRO	213	40	36	6,84	0,252	0,216	0,936	2,52	0,612
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	LIMONADA	LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ			715,67	24,0088	25,3784	93,9802	317,66	6,4612
RECOMENDACIÓN			674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN			106%	102%	113%	100%	96%	249%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 7											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE GUISADA	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		FIDEOS	97	10	10	39	1,02	0,04	8,65	3	0,29
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	228	155	100,75	159,185	1,209	0,2015	38,0835	8,06	0,50375
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA	ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	BANANO	BANANO	271	130	84,5	90,415	0,9295	0,169	21,294	5,07	0,338
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	57	10	10	35,7	0,88	0,28	7,41	0,7	0,21
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
TOTAL MENÚ						797,815	24,8317	23,0681	126,7638	278,74	6,95055
RECOMENDACIÓN						674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN						118%	105%	103%	134%	84%	267%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	5,346	0,3465	26,235	0,8415
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS	ARVEJA GUISADA	ARVEJA SECA	933	25	25	79,75	5,975	0,2	13,5	15	1,15
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	PLATANO HARTON AMARILLO	225	167	100,2	151,302	1,1022	0,2004	36,3726	0	0
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	REPOLLO	238	40	28	9,8	0,504	0,084	1,792	12,32	0,224
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	721	10	10	37,1	0,06	0,01	9,19	19,1	0,49
		LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	705,722	27,4214	21,396	102,2779	293,815	6,0323
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	105%	116%	95%	108%	89%	232%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 9											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO FRITO	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		HABICHUELA	175	40	36	11,16	0,756	0	2,016	21,6	0,36
		ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		ALVERJA VERDE	139	50	20	24	1,64	0,06	4,22	7,2	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS FRITAS	PAPA COMUN CON CASCARA	393	125	100	107,5	2,375	0,125	24,125	87,5	0,625
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	PATILLA EN TAJADA	PATILLA	346	250	100	2	0,4	0	0,2	4	0,3
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01

TOTAL MENÚ	654,42	25,6262	23,2286	98,3498	298	7,2
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	97%	109%	103%	104%	90%	277%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 10											
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)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE FRITA	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS AMARILLAS	PLATANO HARTON AMARILLO	225	167	100,2	151,302	1,1022	0,2004	36,3726	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	LIMONADA	LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	751,062	23,8614	22,656	97,6034	294,18	6,8908
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	111%	101%	101%	104%	89%	265%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCÍA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 13											
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN BISTECK	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		FIDEOS	97	10	10	39	1,02	0,04	8,65	3	0,29
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS AMARILLAS	PLATANO HARTON AMARILLO	225	167	100,2	151,302	1,1022	0,2004	36,3726	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA	ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA	343	87	60,9	18,27	0,3045	0,0609	4,1412	14,616	0,1827
	LIMONADA	LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	798,852	23,6159	22,8589	101,1366	321,2	7,1955
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	119%	100%	102%	107%	97%	277%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

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)										
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	5,346	0,3465	26,235	0,8415
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	LENTEJAS	958	25	25	81,25	5,875	0,15	14,125	17,5	2,375
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	228	155	100,75	159,185	1,209	0,2015	38,0835	8,06	0,50375
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	PEPINO COHOMBRO	213	40	36	6,84	0,252	0,216	0,936	2,52	0,612
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	57	10	10	35,7	0,88	0,28	7,41	0,7	0,21
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ		671,46	26,8162	22,5691	109,6193	276,175	6,68305
RECOMENDACIÓN		674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN		100%	114%	100%	116%	84%	257%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 15											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ DE VERDURAS	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		HABICHUELA	175	40	36	11,16	0,756	0	2,016	21,6	0,36
		ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		ALVERJA VERDE	139	50	20	24	1,64	0,06	4,22	7,2	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	YUCA	249	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	PIÑA EN RODAJAS	PIÑA	348	110	60,5	29,04	0,363	0,0605	6,776	9,68	0,3025
	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	721	10	10	37,1	0,06	0,01	9,19	19,1	0,49
		LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	696,72	24,1882	21,9441	106,1768	278,07	6,6833
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	103%	102%	98%	113%	84%	257%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO CON PAPAS	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		PAPA COMUN CON CASCARA	393	75	60	64,5	1,425	0,075	14,475	52,5	0,375
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		FIDEOS	97	10	10	39	1,02	0,04	8,65	3	0,29
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL											
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	REPOLLO	238	40	28	9,8	0,504	0,084	1,792	12,32	0,224
		ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	MELON EN TROCITOS	MELON MADURO PULPA	338	200	100	20	0,7	0	4,3	11	0,4
BEBIDA	REFRESCOS DE AVENA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,6	6,9	5,5	0
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	668,2	25,1842	22,1426	103	272,99	7
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	99%	107%	98%	109%	83%	269%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 17											
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE FRITA	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS	GARBANZOS GUISADOS	GARBANZOS	952	35	17,5	61,425	3,43	0,9625	9,7475	26,25	1,12
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	228	155	100,75	159,185	1,209	0,2015	38,0835	8,06	0,50375
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA	REMOLACHA	234	40	32	14,08	0,448	0	3,072	10,24	0,256
		ZANAHORIA	251	20	17	6,29	0,119	0,017	1,428	4,59	0,068
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		MAYONESA	393	5	5	20	0,045	1,67	1,195	0,7	0,001
FRUTA	LIMONADA	LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	759,285	26,4528	24,4	103,2	299,4	6,44495
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	113%	112%	108%	109%	91%	248%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 18												
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN TROCITOS	CARNE DE RES MAGRA	542	90	90	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA COMUN CON CASCARA	393	125	100	107,5	2,375	0,125	24,125	87,5	0,625
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA	LECHUGA	179	60	33	2,64	0,264	0,033	0,396	14,52	0,297
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA	343	87	60,9	18,27	0,3045	0,0609	4,1412	14,616	0,1827
BEBIDA	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	57	10	10	35,7	0,88	0,28	7,41	0,7	0,21
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	749,65	24,0407	26,8085	99,454	306,106	7,2
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	111%	102%	119%	105%	93%	277%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 19											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS AMARILLAS	PLATANO HARTON AMARILLO	225	167	100,2	151,302	1,1022	0,2004	36,3726	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLA Y CILANTRO	PEPINO COHOMBRO	213	40	36	6,84	0,252	0,216	0,936	2,52	0,612
		CILANTRO	159	25	22,5	11,7	0,945	0,09	1,8	58,5	1,665
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	REFRESCO DE AVENA	AVENA	16	10	10	37,1	1,03	0,5	6,9	5,5	0
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ	716,722	26,3544	23,52	107,8184	286,54	6,8178
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	106%	112%	105%	114%	87%	262%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 20												
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	HUEVO	675	55	49,5	74,25	6,237	5,346	0,3465	26,235	0,8415
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	LENTEJAS	958	25	25	81,25	5,875	0,15	14,125	17,5	2,375
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	YUCA	249	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	721	10	10	37,1	0,06	0,01	9,19	19,1	0,49
		LIMON	320	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS											

TOTAL MENÚ		723,24	26,2112	22,1256	112,9983	299,2	6,1813
RECOMENDACIÓN		674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
OO0P		107%	111%	98%	120%	91%	238%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 08330

MENÚ No. 21											
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)	HIERRO (mg)
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)										
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	PECHUGA	527	90	72	118,8	14,904	6,624	0	7,92	0,504
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA JUNCA	152	40	18	5,4	0,288	0,036	0,972	4,86	0,072
		PIMENTON	216	40	32	6,4	0,288	0,032	1,248	3,52	0,224
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
LEGUMINOSAS											
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	11	50	50	174,5	3,35	0,2	39,9	6,5	0,4
		ZANAHORIA	251	40	34	12,58	0,238	0,034	2,856	4,59	9,18
		AJO	129	4	3,8	5,13	0,1786	0,0038	1,0944	1,52	0,0494
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		ACEITE VEGETAL	374	4	4	36	0	4	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA COMUN CON CASCARA	393	125	100	107,5	2,375	0,125	24,125	87,5	0,625
		SAL		2	2	0,1	0	0	0,01	1,1	0,0108
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	REPOLLO	238	40	28	9,8	0,504	0,084	1,792	12,32	0,224
		TOMATE	244	40	32	5,76	0,288	0,032	1,056	145,92	0,48
		CEBOLLA CABEZONA	150	40	36	11,88	0,504	0,036	2,34	23,04	0,252
		SAL	2000	2	2	0	0	0	0	0	0
		VINAGRE	745	4	4	0,96	0	0	0,236	0,28	0,02
FRUTA	PAPAYA EN TROCITOS	PAPAYA MADURA	343	115	80,5	24,15	0,4025	0,0805	5,474	19,32	0,2415
AZÚCARES											
GRASAS											
LÁCTEOS	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	57	10	10	35,7	0,88	0,28	7,41	0,7	0,21
		LECHE	631	13	13	33,8	3,406	3,51	4,875	122,2	0,104
		AZUCAR	688	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01

TOTAL MENÚ	675,05	24,6667	22,3131	105,4688	299,39	6,7561
RECOMENDACIÓN	674	23,6	22,5	94,3	330	2,6
% ADECUACIÓN	100%	105%	99%	112%	91%	260%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 08330

LISTA DE INTERCAMBIO
COMPLEMENTO AM

LISTA DE INTERCAMBIO
COMPLEMENTO ALMUERZO

La educación es de todos | Mineducación

GOBERNACIÓN DEL MAGDALENA | ¡Hacemos el cambio!

LISTA DE INTERCAMBIOS

ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 AÑOS A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CABILDO INDIGENA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	INDIGENA CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE MAGRA DE RES
	CARNE MAGRA DE CERDO
	HUEVO
	POLLO
	PESCADO
	ATUN
	SARDINA
CEREAL	ARROZ
	PASTA
	AVENA
	MAIZ
	TRIGO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA
	PLATANO
	GUINEO
	ÑAME
	YUCA
VERDURAS	LECHUGA
	REPOLLO
	HABICHUELA
	ZANAHORIA
	REMOLACHA
FRUTA	NARANJA
	BANANO
	MANZANA
	MANDARINA
	MANGO
AZÚCARES	AZUCAR
	PANELA
	CHOCOLATE
GRASAS	ACEITE VEGETAL
	MARGARINA
	MAYONESA
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO ENTERA, UHT, PASTEURIZADA
	YOGURTH
	KUMIS
	QUESO

caso del alimento proteico se permiten máximo dos intercambios por ciclo.
- El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso), la autorización del intercambio a la supervisión o Interventoría de la Entidad Territorial Certificada o del MEN según corresponda, e informar y dejar copia de dicha autorización en la institución educativa.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 080
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

REPUBLICA DE COLOMBIA
Ley 73 de 1979

No. MND 08330

Consejo Superior Profesional de Ciencias y Tecnología

MATRICULA PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA Y DIETISTA



Quinto Garcia
Monica Patricia
C.C 57.440.462

Universidad Metropolitana

Acta No. 42 Fecha: 31/01/1997

PRESIDENTE

GUIA DE PREPARACION
COMPLEMENTO AM

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA	
DEPARTAMENTO	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		CHIMILA	APROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	AVENA	10	GRMS	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua con la canela y la panela, aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua con la canela y la panela, se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espesee, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	2 cucharadas rasas	
		PANELA	9	GRMS	2 cucharadas colmadas	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 astilla o 1 cucharadita rasa	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	HUEVO	55	UNIDAD	1 UNIDAD	En una sarten se coloca a laentar el aceite a fuego lento, se agrega el huevo hasta que el mismo se dore, se retira del fuego y se sirve acompañando los demas alimentos que conforman la minuta y se agrega sal.
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 DE TAZA	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se arman las bolas, en una sarten se coloca a calentar el aceite a fuego medio, se arman las arepas y se colocan a asar en el sarten hasta que doren por ambos lados, se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
		ACEITE VEGETAL	2	GRMS	1 PIZCA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

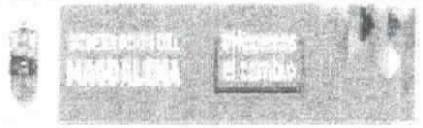
MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	HARINA DE TRIGO	10	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela y la canela, aparte en una taza, se desata la harina, cuando este hirviendo el agua se agrega, se disminuye el fuego y se revuelve hasta que espesse, se deja hervir por 15 minutos, en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir, se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	2 CUCHARADAS RASAS	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 ASTILLA O UNA CUCHARADITA RASA	
		PANELA	9	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEICO	QUESO RAYADO	QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien el queso, en una taza se raya y se agrega a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	PLATANO HARTON AMARILLO	138	GRMS	1/2 UNIDAD	Se coloca a hervir el agua, se pelan los plátanos, cuando este el agua hirviendo se agregan los platanos y la sal hasta que esten cocidos, se sirven en la cantidad recomendada, se le agrega la mantequilla y el queso y se sirven y se entrega al beneficiario acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		MANTEQUILLA	7	GRMS	1 CUCHARADITA	
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA MADURA	118	GRMS	1 PLATO PEQUEÑO	Se lava la pappaya, se pela, se retiran las semillas del centro, se parte en cuadritos, se sirve acompañando los demas alimentos que hacen parte del menú.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación



GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	18	GRM	1 PASTILLA	Se coloca a hervir el agua, se agrega el chocolate, se deja hervir, aparte se desata la leche y se coloca a hervir nuevamente, se le agrega el chocolate con el azucar, se deja hervir, se deja reposar y se ofrece a los niños acompañando los demas alimentos que componen el menu.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRM	3 CUCHARADAS RASAS	
		AZUCAR	7	GRM	1 CUCHARADA COLMADA	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO	60	GRM	1 PORCION GRANDE	Se retira la piel y los huesos, se lava bien, se rejala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, se deja reposar tapado para que se mezclen los sabores, aparte se coloca a calentar el aceite en una sarten, se coloca la pechuga hasta que dore por ambos lados, se sirve acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		AJO	3	GRM	1 DIENTE	
		ACEITE VEGETAL	7	GRM	1 cucharadita	
		SAL	2	GRM	1 pizca	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	YUCA	100	GRM	1 astilla	Se pela bien la yuca, se retira la raiz del centro, se lava bien, aparte en una olla se coloca a hervir agua, cuando este hirviendo se agrega la yuca y la sal, se deja cocinar hasta que este blandita, se escurre el agua, se deja reposar y se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
		SAL	2	GRM	1 pizca	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	APROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	HARINA DE MAIZ	10	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela y la canela, aparte en una taza, se desata la harina, cuando este hirviendo el agua se agrega, se disminuye el fuego y se revuelve hasta que espesse, se deja hervir por 15 minutos, en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir, se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 ASTILLA O UNA CUCHARADITA RASA	
		PANELA	9	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEICO	TAJADA DE QUESO	QUESO	45	GRMS	1 tajada	Se lava bien el queso, se porciona por tajadas según el gramaje recomendado, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLLO CON MANTEQUILLA	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 de taza	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se arman los bollos, aparte, se coloca a hervir agua con un poco de sal, cuando este hirviendo se agregan los bollos y se dejan cocinar hasta que esten bien cocidos. se sirven. se agrega la mantequilla y acompaña los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	2	GRMS	1 pizca	
		MANTEQUILLA	7	GRMS	1 cucharadita	
FRUTA	MANZANA	MANZANA	115	GRMS	1 unidad	Se pela la manzana, se entrega a los niños acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

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

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	9	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela , en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GMS	3 CUCHARADAS RASAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN CUADRITOS	CARNE DE RES MAGRA	60	GMS	1 UNIDAD	Se lava bien la carne, se rejala y se corta en cuadritos, se agrega la sal, el ajo, se tapa para que se mezclen los sabores, se lavan bien la cebolla junca, se pica finamente, aparte se coloca en un sarten el aceite a calentar, se agrega la carne, se tapa para que se cocine a fuego lento, se agrega la cebolla picada y se deja cocinar, se sirve acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		AJO	3	GRM	1 DIENTE	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GUINEO VERDE COCIDO	GUINEO VERDE	134	GMS	1 UNIDAD	Se pelan los guineos, aparte se coloca a hervir agua en una olla, cuando este hirviendo se agregan los guineos y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten blandos, se sirven en la cantidad recomendada acompañando los demas alimentos que componen el menú.
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación



GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA			CHIMILA	APROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE TRIGO	HARINA DE TRIGO	10	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela y la canela, aparte en una taza, se desata la harina, cuando este hirviendo el agua se agrega, se disminuye el fuego y se revuelve hasta que espesse, se deja hervir por 15 minutos, en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 ASTILLA O UNA	
		PANELA	9	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEICO	QUESO RAYADO	QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien el queso, en una taza se raya y se agrega a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
CEREAL ACOMPAÑANTE	PURE DE PAPA CON MANTEQUILLA	PAPA	100	GRMS	1 UNIDAD	Se lava bien las papas, se pelan, aparte se coloca en una olla a hervir el agua, cuando este hirviendo se agregan las papas ya limpias y la sal, se tapan para que se cocinen, cuando esten blanditas, se sacan y se machacan con un tenedor, se le agrega la mantequilla y el queso, se sirve junto a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		MANTEQUILLA	7	GRMS	1 CUCHARADITA	
FRUTA	MELON EN TROCITOS	MELON	135	GRMS	1 UNIDAD	Se pela bien el melon, se retiran las semillas y se corta en cuaditos, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO (DESAYUNO/ALMUERZO/ONCE) PARCIAL (RACIÓN PREPARADA EN SITIO)

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	9	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela , en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir, se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GMS	3 CUCHARADAS RASAS	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE A LA PLANCHA	CARNE DE RES MAGRA	55	UNIDAD	1 UNIDAD	Se lava la carne, se rejala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, aparte en un sarten se coloca el aceite, se coloca la carne y se deja que dore por ambos lados, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	3	GRM	1 DIENTE	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	YUCA	100	GRM	1 unida	Se pela bien la yuca, se retira la raiz del centro, se lava bien, aparte en una olla se coloca a hervir agua, cuando este hirviendo se agrega la yuca y la sal, se deja cocinar hasta que este blandita, se escurre el agua, se deja reposar y se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	2	GRM	1 pizca	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		RND	09330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	CAFÉ CON LECHE	CAFÉ	7	GRM	1 CUCHARADITA	Se coloca a hervir el agua, se agrega el café, se deja hervir, se cuela, se coloca a hervir nuevamente, aparte en una taza se desata la leche, se le agrega al café con el azucar, se deja hervir, se deja reposar y se ofrece a los niños acompañando los demas alimentos que componen el menu.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRM	3 CUCHARADAS RASAS	
		AZUCAR	7	GRM	1 CUCHARADA COLMADA	
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO EN CUADRITOS	QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien el queso, en una taza se raya y se agrega a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA CON QUESO	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 de taza	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se agrega el queso hecho cuadritos, se amasa bien, se arman las bolas, en una sarten se coloca a calentar el aceite a fuego medio, se arman las arepas y se colocan a asar en el sarten hasta que doren por ambos lados, se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	2	GRMS	1 pizca	
		QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	
		ACEITE VEGETAL	7	GRMS	1 cucharadita	
FRUTA	TAJADA DE PATILLA	PATILLA	250	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien la patilla, se porciona en la cantidad recomendada y se entrega la tajada a los niños acompañando las demas preparaciones que acompañan el menú.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	C6330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA		CHIMILA	AFRODESCENDIENTE / PALENQUEROS		
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	AVENA	10	GRMS	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua con la canela y la panela, aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua con la canela y la panela, se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espese, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 cucharadas rasas	
		PANELA	9	GRMS	2 cucharadas colmadas	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 astilla a 1 cucharadita rasa	
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	HUEVO	55	GRMS	1 UNIDAD	Se lava bien el cebollin, se coloca a sofreir en un sarten con el aceite, en una taza se baten los huevos con la sal, se agregan al sofrito y se deja cuajar, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		CEBOLLA JUNCA	40	GRMS	2 cucharadas colmadas	
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLLO	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 de taza	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se arman los bollos, aparte, se coloca a hervir agua con un poco de sal, cuando esta hirviendo se agregan los bollos y se dejan cocinar hasta qua esten bien cocidos, se sirven, y se acompaña los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	2	GRMS	1 pizca	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		NND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	APROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	18	GRMS	1 PASTILLA	Se coloca a hervir el agua con el chocolate, aparte se desata la leche, se agrega al chocolate con el azucar, se bate hasta que hierva, se sirve en las cantidades recomendadas acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		AZUCAR	7	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTTO PROTEICO	PECHUGA DESMECHADA	PECHUGA DE POLLO	60	GRMS	1 POCION	Se lava bien, se retira la piel, se coloca a cocinar con ajo y sal, cuando este bien cocida se saca y se deja enfriar, aparte se lavan bien los tomates, se pelan y se hacen cuadritos pequeños para que quede la pulpa sola, se lava bien la cebolla junca, se cortan las hojas y se pican finamente, se sofrien en un sarten con el aceite, se coloca el pollo ya frio, se desmenuza con la ayuda de un cuchillo, se agrega el pollo desmenuzado al sofrito, se revuelve y se tapa, se deja cocinar a fuego lento para que se mezclen los sabores, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	3	GRMS	1 DIENTE	
		TOMATE	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GRMS	1 PECA	
		ACEITE DE SOYA	2	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	MOTE DE GUINEO	GUINEO VERDE	134	GMS	1 UNIDAD	Se pelan los guineos, aparte se coloca a hervir agua en una olla, cuando este hirviendo se agregan los guineos y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten blandos, se lavan bien el tomate y la cebolla, se pica finamente, en una sarten se coloca a calentar el aceite, se agregan las verduras picadas y se sofrien, en una taza se machacan los guineos, se agrega el guiso, se revuelve hasta que queden bien incorporados, se sirve y se le agrega el queso rayado, se sirven en la cantidad recomendada acompañando las demas alimentos que componen el menú.
		TOMATE	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GRMS	1 PECA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
FRUTA	PIÑA EN RODAJA	PIÑA	150	GRMS	RODAJA	Se pela la piña y se hace rodajas, se ofrece a los niños en un plato en la cantidad recomendada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación



GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	APROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETHICA	

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	CAFÉ CON LECHE	CAFÉ	7	GRM	1 CUCHARADITA	Se coloca a hervir el agua, se agrega el café, se deja hervir, se cuela, se oloca a hervir nuevamente, aparte en una taza se desata la leche, se le agrega al café con el azucar, se deja hervir, se deja reposar y se ofrece a los niños acompañando los demas alimentos que componen el menu.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRM	2 CUCHARADAS RASAS	
		AZUCAR	7	GRM	1 CUCHARADA COLMADA	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DESMECHADA	CARNE DE RES MAGRA	60	GRMS	1 PORCION GRANDE	Se leva bien la carne, se coloca a cocinar con el ajo y la sal, aparte se lavan bien los tomates, se pelan y se pica finamente la pulpa, se lavan bien la cebolla junca, se pica finamente y en una sarten se coloca a sofreir junto con el aceite y mas ajo, despues de cocinada la carne, se deja reposar y se desmenuza con ayuda de un cuchillo, se agrega al sofrito, se tapa, se revuelbe y se deja cocinar a fuego blandito para que los sabores se mezclen, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	3	GRMS	1 DIENTE	
		TOMATE	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		ACEITE DE SOYA	2	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 DE TAZA	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se arman las bolas, en una sarten se coloca a calentar el aceite a fuego medio, se arman las arepas y se colocan a asar en el sarten hasta que doren por ambos lados, se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
		ACEITE VEGETAL	2	GRMS	1 PIZCA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación



GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE: RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	AFROCOLOMBIANO Y PALENQUERO	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	18	GRMS	1 PASTILLA	Se coloca a hervir el agua con el chocolate, aparte se desata la leche, se agrega al chocolate con el azucar, se bate hasta que hierva, se sirve en las cantidades recomendadas acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		AZUCAR	7	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien el queso, en una taza se raya y se agrega a los demas alimentos que conforman el menu en la cantidad recomendada.
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	PLATANO HARTON AMARILLO	138	GRMS	1/4UNIDAD	Se coloca a hervir el agua, se pelan los plátanos, cuando este el agua hirviendo se agregan los platanos y la sal hasta que esten cocidos, se sirven en la cantidad recomendada, se le agrega la mantequilla y el queso y se sirven y se entrega al beneficiario acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		MANTEQUILLA	7	GRMS	1 CUCHARADITA	
FRUTA	MANZANA	MANZANA	115	GRMS	1 unidad	Se pela la manzana, se entrega a los niños acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCÍA ETNICA		

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE TRIGO	HARINA DE TRIGO	10	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela y la canela, aparte en una taza, se desata la harina, cuando este hirviendo el agua se agrega, se disminuye el fuego y se revuelve hasta que espesse, se deja hervir por 15 minutos, en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 ASTILLA O UNA	
		PANELA	9	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO	60	GRM	1 PORCION GRANDE	Se retira la piel y los huesos, se lava bien, se rejala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, se deja reposar tapado para que se mezclen los sabores, aparte se coloca a calentar el aceite en una sarten, se coloca la pechuga hasta que dore por ambos lados, se sirve acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		AJO	3	GRM	1 DIENTE	
		ACEITE VEGETAL	7	GRM	1 cucharadita	
		SAL	2	GRM	1 pizca	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PURE DE PAPA CON MANTEQUILLA	PAPA	100	GRMS	1 UNIDAD	Se lava bien las papas, se pelan, aparte se coloca en una olla a hervir el agua, cuando este hirviendo se agregan las papas ya limpias y la sal, se tapan para que se cocinen, cuando esten blanditas, se sacan y se machacan con un tenedor, se le agrega la mantequilla y el queso, se sirve junto a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		MANTEQUILLA	7	GRMS	1 CUCHARADITA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08339
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación



GUÍA DE PREPARACIÓN

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

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	APROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	9	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela , en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GMS	3 CUCHARADAS RASAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO EN TAJADA	QUESO	45	GRMS	1 tajada	Se lava bien el queso, se porciona por tajadas según el grameje recomendado, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA ASADA	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 DE TAZA	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se arman las bolas, en una sarten se coloca a calentar el aceite a fuego medio, se arman las arepas y se colocan a asar en el sartan hasta que doren por ambos lados. se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
		ACEITE VEGETAL	2	GRMS	1 PIZCA	
FRUTA	BANANO	BANANO	125	GRMS	1 UNIDAD	Según la cantidad recomendada, se entrega un banano a los niños acompañando los demas alimentos que conforman el menú.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación



GUIA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	AVENA	10	GRMS	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua con la canela y la panela, aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua con la canela y la panela, se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espesee, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir; se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 cucharadas rasas	
		PANELA	9	GRMS	2 cucharadas colmadas	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 astilla o 1 cucharadita rasa	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	HUEVO	55	GMS	1 UNIDAD	Se lavan bien el tomate y el cebollin, se pican finamente y se colocan a sofreir en una sarten con el aceite, aparte en una taza se baten los huevos con la sal, se agregan a la verdura sofrita, se deja que se cocine a fuego lento, se sirve en la cantidad recomendada acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		TOMATE	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA	YUCA	100	GRM	1 astilla	Se pela bien la yuca, se retira la raiz del centro, se lava bien, aparte en una olla se coloca a hervir agua, cuando este hirviendo se agrega la yuca y la sal, se deja cocinar hasta que este blandita, se escurre el agua, se deja reposar y se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
		SAL	2	GRM	1 pizca	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		RND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			CHIMILA	APROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETHICA		

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE TRIGO CON LECHE Y PANELA	HARINA DE TRIGO	10	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela y la canela, aparte en una taza, se desata la harina, cuando este hirviendo el agua se agrega, se disminuye el fuego y se revuelve hasta que espesse, se deja hervir por 15 minutos, en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 ASTILLA O UNA	
		PANELA	9	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEICO	QUESO RAYADO	QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien el queso, en una taca se raya y se agrega a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
CEREAL ACOMPAÑANTE	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	138	GRMS	1/ 4UNIDAD	Se pelan los platanos y se hacen moneditas, se coloca a calentar el aceite en un sarten, cuando este caliente se agregan las moneditas, se frien hasta que esten doradas, se agrega sal, el queso rayado se coloca en el plato al lado de las moneditas y se sirve a los niños acompañado de las demas preparaciones que conforman el menu.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA MADURA	118	GRMS	1 PLATO PEQUEÑO	Se lava la pappaya, se pela, se retiran las semillas del centro, se parte en cuadritos, se sirve acompañando los demas alimentos que hacen parte del menú.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	09339
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	AFROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	9	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela , en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GMS	3 CUCHARADAS RASAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA SUDADA	PECHUGA DE POLLO	55	UNIDAD	1 UNIDAD	Se lava bien la pechuga, se retira la piel y los huesos, se rejala y se porciona, se agrega el ajo y la sal, se marina, aparte se lavan bien los tomates, se pela, se parte en rodajas finas, se lava bien la cebolla, se pica finamente, en una sarten se coloca a cocinar la pechuga, se tapa, cuando este bien cocida, se agregan las verduras picadas, se tapa y se dejan cocinar a fuego lento, se sirve acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		TOMATE CHONTO PULPA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		AJO	3	GMS	1 DIENTE	
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		ACEITE DE SOYA	2	GRMS	1 PIZCA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA COCIDA	PAPA	100	GRMS	1 UNIDAD	Se lavan bien las papas, se pelan, se coloca a hervir el agua, se agregan las papas y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten suaves, se sirven acompañando las demas preparaciones del menú.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA				CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL					SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE HARINA DE MAIZ CON LECHE Y PANELA	HARINA DE MAIZ	10	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela y la canela, aparte en una taza, se desata la harina, cuando este hirviendo el agua se agrega, se disminuye el fuego y se revuelve hasta que espesse, se deja hervir por 15 minutos, en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 ASTILLA O UNA	
		PANELA	9	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	QUESO RAYADO	QUESO	45	GRMS	1 TAJADA	Se lava bien el queso, en una taza se raya y se agrega a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
CEREAL ACOMPAÑANTE	YUCA COCIDA CON MARGARINA	YUCA	100	GRMS	1 UNIDAD	Se pela y se lava bien la yuca, se retira la raiz del centro, aparte se coloca en una olla a hervir el agua, cuando este hirviendo se agrega la yuca ya limpias y la sal, se tapa para que se cocinen, cuando esten blanditas, se sacan y se escurre el agua, se le agrega la mantequilla y el queso, se sirve junto a los demas alimentos que conforman el menú en la cantidad recomendada.
		SAL	2	GRMS	1 PIZCA	
		MARGARINA	7	GRMS	1 CUCHARADITA	
FRUTA	PIÑA EN RODAJA	PIÑA	150	GRMS	RODAJA	Se pela la piña y se hace rodajas, se ofrece a los niños en un plato en la cantidad recomendada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	C8330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACION

CANASTA BASICA ALIMENTARIA (CANASTA CULTURAL) - MENU TIPO - RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	AVENA	10	GRMS	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua con la canela y la panela, aparte en otra olla con agua se disata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua con la canela y la panela, se baja el fuego a medio se revuelve hasta que espesee, aparte se disata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	2 cucharadas rasas	
		PANELA	9	GRMS	2 cucharadas colmadas	
		CANELA	5	ASTILLA	1/2 astilla a 1 cucharadita para	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	HUEVO	55	GMS	1 UNIDAD	Se lavan bien el tomate y el cebollin, se pican finamente y se colocan a sofreir en una sarten con el aceite, aparte en una taza se baten los huevos con la sal, se agregan a la verdura sofrita, se deja que se cocine a fuego lento, se sirve en la cantidad recomendada acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		TOMATE	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GUINEO VERDE COCIDO	GUINEO VERDE	134	GMS	1 UNIDAD	Se pelan los guineos, aparte se coloca a hervir agua en una olla, cuando este hirviendo se agregan los guineos y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten blandos, se sirven en la cantidad recomendada acompañando los demas alimentos que componen el menú.
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		NND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO APORTE NUTRICIONAL DIARIO TIPO B RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA			CHIMILA	ARHUACO/KOGUI/WIWA/KANKUAMO/ARZARIO/YUKPA/BARI/U'WA/EMBERA/TULE/NASA/PIJAO/INGA/MOKANA/HITNU/SIONA/COCONUCO/PAEZ/GUAMBIANO/PALENQUERO		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENU No. 20						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	CHOCOLATE	18	GRMS	1 PASTILLA	Se coloca a hervir el agua con el chocolate, aparte se desata la leche, se agrega al chocolate con el azucar, se bate hasta que hierva, se sirve en las cantidades recomendadas acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GRMS	3 CUCHARADAS RASAS	
		AZUCAR	7	GRMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN BISTECK	CARNE DE RES MAGRA	60	GMS	1 PORCION GRANDE	Se lava bien la carne, se rejala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, se coloca en un sarten con el aceite a cocinar a fuego lento, se lava bien el tomate, se pela y se corta en rodajas finas, se lava bien la cebolla y se corta en rodajas, se agrega a la carne, se tapa y se deja cocinar, se sirve acompañando las demas preparacionss que conforman el menu.
		TOMATE CHONTO PULPA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		CEBOLLA CABEZONA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		AJO	3	GMS	1 DIENTE	
		SAL	2	GRMS	1 para	
		ACEITE DE SOYA	3	CC	1 cucharadita	
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLLO CON MARGARINA	HARINA DE MAIZ	100	GRMS	1/4 de taza	En una taza, se coloca la harina, se agrega la sal, poco a poco se va agregando agua para formar la masa hasta obtener una buena consistencia, se arman los bollos, aparte, se coloca a hervir agua con un poco de sal, cuando este hirviendo se agregan los bollos y se dejan cocinar hasta que esten bien cocidos, se sirven se agrega la mantaquilla y acompaña los demas alimentos que conforman el menu.
		SAL	2	GRMS	1 pizca	
		MARGARINA	4	GRMS	1 cucharadita	
FRUTA						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA						RIND 0330
FIRMA						

La educación es de todos

Mineducación



GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO Y PALENQUEROS		
	RAIZAL				SIN PERTENENCIA ETNICA		

MENÚ No. 21

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)					
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	PANELA	9	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	En una olla se coloca a hervir agua con la panela , en una taza se diluye la leche, se agrega a la olla y se deja hervir; se deja reposar y se sirve acompañando las demas preparaciones que hacen parte del menú.
		LECHE EN POLVO ENTERA	13	GMS	3 CUCHARADAS RASAS	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN CUADRITOS	CARNE DE RES MAGRA	60	GMS	1 UNIDAD	Se lava bien la carne, se rejala y se corta en cuadritos, se agrega la sal, el ajo, se tapa para que se mezclen los saboros, se lavan bien la cebolla junca, se pica finamente, aparte se coloca en un sarten el aceite a calentar, se agrega la carne, se tapa para que se cocine a fuego lento, se agrega la cebolla picada y se deja cocinar, se sirve acompañando las demas preparaciones que componen el menú.
		AJO	3	GRM	1 DIENTE	
		CEBOLLA JUNCA	40	GMS	2 CUCHARADAS COLMADAS	
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
		ACEITE VEGETAL	7	CC	1 CUCHARADITA	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GUINEO VERDE COCIDO	GUINEO VERDE	134	GMS	1 UNIDAD	Se pelan los guineos, aparte se coloca a hervir agua en una olla, cuando este hirviendo se agregan los guineos y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten blandos, se sirven en la cantidad recomendada acompañando los demas alimentos que componen el menú.
		SAL	2	GMS	1 PIZCA	
FRUTA						

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MND	08330
FIRMA			

GUIA DE PREPARACION
COMPLEMENTO ALMUERZO

La educación es de todos | Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			**OPERADOR**	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			**MUNICIPIO**	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4 A 6 AÑOS Y 11 MESES	PESO BRUTO (g) 7 A 12 AÑOS Y 11 MESES	PESO BRUTO (g) 13 A 17 AÑOS Y 11 MESES	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion pequeña	Rejalar, porcionar y lavar bien la carne, agregarle sal y ajo al gusto, en una sarten se coloca el aceite cuando este caliente se agrega la carne pocionada, en una taza aparte lavar bien el tomate y la cebolla, cortar en rodajas finas, cuando la carne este dorada por ambos lados, agregar el tomate y la cebolla picado, tapar y dejar que los sabores se concentren, servir con los demas alimentos que conforman el menú.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	LENTEJAS	15	25	35	grm	un puñadito	remojar las lentejas apenas llegue al restaurante, lavar y enjuagar el agua, aparte, en la olla colocar a sofreir con aceite el ajo, agregar las lentejas lavadas y escurridas, agregar agua, tapar para que se cocine, aparte en un sarten lavar y picar finamente las verduras, sofreir, cuando las lentejas esten blanditas, agregar el sofrito, agregar la sal, tapar y dejar hervir para que se mezclen bien los sabores, bajar del fuego y servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	PLATANO HARTON AMARILLO	100	167	200	grm	1/2 unidad	en una sarten se coloca a calentar el aceite, aparte se pelan los platanos y se hacen las tajadas, cuando este caliente el aceite, se hechan las tajadas hasta que esten doradas, se escurre el exceso de aceite y se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	PEPINO COHOMBRO	20	40	40	grm	1/4 unidad	Se lavan bien el pepino, el tomate y la cebolla, se pelan, se retiran las semillas del pepino y se cortan en media luna, se mezclan todos lo ingredientes, se agrega sal y vinagre, se sirve acompañando todos los alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
JUGO	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	10	10	10	grm	2 cucharadas colmadas	Se lava bien la paneja, se echa en agua hasta que se disuelva, aparte se lavan los limones, se exprimen hasta sacar el jugo, se agrega a la panela disuelta, se agrega hielo y se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	

La educación es de todos

Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES				OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA			
DEPARTAMENTO	MAGDALENA				MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
LECHE									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA			MND	09330	
FIRMA									

La educación es de todos

Mineducación

GUIA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO PARA ESCOLARES (ALMUERZO) - ZONA RURAL - ETNIAS

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		CHIMILA	AMBICOCORIBIATO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)	-						
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	PECHUGA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se retira la piel y los huesos de la pechuga, se lava bien y se porciona, se agrega la sal y el ajo, se coloca en un caldero, con aceite, aparte se lavan las verduras y se pican en trocitos finos, se agrega al pollo, se tapa y se deja cocinar para que los sabores se mezclen, se sirve acompañando los demas preparaciones que conforman el menu
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	40	50	55	grm	1/4 de pocillo	se lava bien la zanahoria, se pela y se rulla, se coloca a sofreir en el caldero con el ajo y el aceite, aparte se lava bien el arroz, se agrega al sofrito se agrega agua y la sal, se tapa hasta que seque, se voltea y se baja a fuego bajito hasta que se cocine bien, se sirve en la cantidad recomendada acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		ZANAHORIA	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA COMUN CON CASCARA	75	125	150	grm	1 unidad mediana	Se lavan bien las papas, se coloca a hervir agua en una olla, se agregan las papas y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten blanditas, se escurre el agua y se sirven acompañando las demas preparaciones que se encuentran en el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	REPOLLO	20	40	40	grm	1 unidad	Se deshoja el repollo, se lava hoja por hoja bien, se lavan los tomates y la cebolla, despues de lavarlos, se rulla el repollo por la parte gruesa del rayador, se parten en juliana la cebolla y el tomate, se agregan al repollo rayado y se mezclan, se le agrega la sal y el vinagre, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA	88	115	175	grm	1/2 taza	Se lava la papaya, se pela y se retiran las semillas, se parte en cuaditos y se sirve en un plato acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
LÁCTEOS	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	10	10	10	grm	1 cucharadas	Se coloca a cocinar en una olla el maiz trillado, hasta que este suavecito, se le agrega la leche y el azucar, se deja reposar y se sirve frio acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE	13	13	24	grm	1 cucharadas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	1 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	03136
FIRMA					

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSADRISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFRODESCENDIENTE / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se coloca a cocinar con sal y ajo hasta que este suevecita, se deja enfriar y se desmenuza con ayuda de un cuchillo y un tenedor, aparte se lavan bien las verduras, se cortan finamente y se colocan a sofreir en el sarten, agregar la carne al sofrito, revolver y tapar, cocinar a fuego lento para que se incorporen los sabores, servir acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREALES	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de pocillo	Pelar y lavar las cebollas, rayarlas y se sofrien con el ajo . aparte, lavar bien el arroz, agregar al sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	YUCA	75	125	150	grm	1/2 astilla	Se pela y se lava bien la yuca, se retira la raiz del centro, se coloca a cocinar en agua con sal, cuando este blandita se escurre el agua, aparte se lavan bien las verduras y se pican finamente, en una sarten se colocan a soofreir junto con e ajo, se le agrega sal, cuando este sofrito, se sirve la yuca y se agrega el hogao encima, se sirven acompañanado los demas alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA	LECHUGA	40	60	80	grm	1 unidad	Se lava la lechuga hoja po hoja hasta que quede limpia, aparte se lavan el tomate y la cebolla, se pican en julianas, la lechuga se pica en juliana, se mezclan todas las verduras, se le agrega sal vinagre, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	REFRESCO DE AVENA	AVENA	10	10	10	grm	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua , aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua , se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espese, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario.se desata la av
		LECHE	13	13	24	grm	3 cucharadas rasas	
		AZUCAR	10	10	10	grm		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	09330
FIRMA			

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA	
DEPARTAMENTO	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	PECHUGA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien las pechugas, se retira la piel y los huesos, se rejala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, en la sarten se agrega el aceite hasta que este caliente, se coloca la pechuga hasta que se dore, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
LEGUMINOSAS	SOPA DE FRIJOL ROJO	FRIJOL ROJO	15	25	25	grm	3 cucharadas	Se colocan en remojo los frijoles, se lavan y se colocan a cocinar con suficiente agua hasta que esten blanditos, se agrega la sal y e l ajo, se pelan y se lavan los tuberculos, se agregan a la olla con los frijoles hasta que se cocines, se lavan bien las verduras, se pican finamente y se agrega a la olla, se tapa y se deja hervir por 5 minutos para que los saboores se mezclen, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu
		PAPA	30	40	40	grm	1/4 de astilla	
		YUCA	30	40	40	grm	1 unidad mediana	
		PLATANO	30	40	40	grm	1/2 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		CILANTRO	15	25	25	grm	2 cucharadas	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	93	155	200	grm	1/4 de taza	Se pelan los platanos y se hacen trozos, se coloca el aceite en la sarten a fuego medio, se agregan los platanos para que se cocinen, cuando esten blanditos se sacan y se machacan con ayuda de un plato, se frien hasta que esten doraditos, se deja escurrir el exceso de aceite, se agrega sal, se sirven acompañando las demas preparaciones que acompañan el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	Se lavan bien las verduras, se pican a la juliana, se mezclan con la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	MELON EN TROCITOS	MELON MADURO PULPA	160	200	240	GRMS	1 unidad	Se pela el melon, se retiran las semillas, se pican en cuadros, se colocan en un plato y se ofrece a los niños acompañando los demas alimentos que componen el menu.
AZÚCARES	LIMONADA	LIMON	90	120	120	grm	1/2 pedio	Se lavan los limones, se parten en la mitad, se exprimen, se agrega el jugo en una jarra, se le agrega azucar y agua, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		MND	08530
FIRMA				

La educación es de todos

Mineducación

GUIA DE PREPARACION

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	NAFUDCOLOMBIANO / PALENQUERO DE	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN CUADRITOS	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se hace cuadritos, se le agrega la sal y el ajo, se coloca a sofreir en un un sarten hasta que este dorada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	PASTAS SUDADAS	ESPAGUETTIS	40	45	60	grm	1 rollito	Se colocan a hervir agua, se agregan los espaguettis hasta que esten suavecitos, aparte se lavan bien las verduras, se pican finamente, se colocan a sofreir con el ajo y la sal, se lavan los espaguettis, se agregan al sofrito, se revuelve y se tapa a fuego medio durante 10 minutos para que se concentren los sabores, se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 unidad	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	PLATANO HARTON AMARILLO	100	167	200	grm	1/2 unidad	Se pela el platano, se hace rtrozos segun la cantidad recomendada, aparte se coloca a hervir el agua con la sal, se agregan los platanos, se tapan y se dejan cocinar hasta que este blandito, se escurre el agua, y se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	Se lavan bien los tomates , se pelan y se pican redondo, se mezcla con la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	REFRESCO DE AVENA	AVENA	10	10	10	grm	2 cucharadas soperas	Se coloca en una olla a hervir agua , aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua , se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espese, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario,se desata la av
		LECHE	13	13	24	grm	3 cucharadas rasas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08309
FIRMA				

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACION

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		CHIMILA	APROCOLOMBIANO / PALENQUERO/S	
	RAIZAL		ROM			2Bi PERTENENCIA ETNICA	

MENU No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	ENSALADA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	PECHUGA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien las pechugas, se retira la piel y los huesos, se rejala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, en la sarten se agrega a la olla , aparte se lavan bien las verduras, se sofrien en el aceite y se agregan al pollo, se deja cocinar para que se mezclen los sabores , se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	20	20	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ DE CEBOLLA	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Pelar y lavar las cebollas, rayarlas y se sofrien con el ajo , aparte, lavar bien el arroz, agregar al sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien. servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	PAPA COMUN CON CASCARA	75	125	150	grm	1 unidad	Se lavan y se pelan las papas, se colocan a cocinar, aparte se lavan las verduras, se pican finamente las verduras , se colocan a sofreir con el ajo, cuando este sofrito se agrega a las papas ya cocidas y escurridas, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 rama	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	PEPINO COHOMBRO	20	40	40	grm	1/4 unidad	Se lavan bien el pepino, el tomate y la cebolla, se pelan, se retiran las semillas del pepino y se cortan en media luna, se mezclan todos lo ingredientes, se agrega sal y vinagre, se sirve acompañando todos los alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
AZÚCARES	LIMONADA	LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	Se lavan los limones, se parten en la mitad, se exprimen, se agrega el jugo en una jarra, se le agrega azucar y agua, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	C6338
FIRMA				

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO, RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE GUISADA	CARNE DE RES MAGRA	55	50	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se coloca a cocinar con sal y ajo hasta que este suevecita, se deja enfriar y se desmenuza con ayuda de un cuchillo y un tenedor, aparte se lavan bien las verduras, se cortan finamente y se colocan a sofreir en el sarten, agregar la carne al sofrito, revolver y tapar, cocinar a fuego lento para que se incorporen los sabores, servir acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de pocillo	Se coloca a sofreir el fideo con el ajo, se lava el arroz, se agrega al fideos, se agrega la sal y el agua, se tapa y se deja cocinar hasta que este bien cocido, se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		FIDEOS	10	10	10	grm	1 cucharada	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	grm	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	PLATANO HARTON VERDE	93	155	200	grm	1/2 unidad	Se pelan los platanos, se tajan en forma redondita, aparte se coloca a calentar el aceite en el sarten, cuando este caliente se agregan las moneditas hasta que esten doradas, se escurre el exceso de aceite y se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA	ZANAHORIA	20	40	40	grm	1 unidad	Se lavan los ingredientes, se pelan las zanahorias y las cebolla, se rayan por el lado grueso del rayador, se cortan en julianas el tomate y la cebolla, se mezclan con la zanahoria, se agrega la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones del menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	BANANO	BANANO	95	130	185	grm	1 unidad	Se entrega un banano a cada niño acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
LÁCTEOS	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	10	10	10	grm	2 cucharadas	Se coloca a cocinar en una olla el maiz trillado, hasta que este suavecito, se le agrega la leche y el azucar, se deja reposar y se sirve frio acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE	12	13	24	grm	3 cucharadas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACION

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSADORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		CHIMILA	APROCOC ORIGINARIO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENU No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	HUEVO	55	55	55	grm	1 unidad	Se coloca en un sarten el aceite, cuando este caliente se agrega el huevo y se deja dorar, se sirve acompañando las demas alimentos que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	3	4	4	cc	1 cucharadita	
LEGUMINOSAS	ARVEJA GUISADA	ARVEJA SECA	15	25	25	grm	un puñadito	remojar las arvejas apenas llegue al restaurante, lavar y enjuagar el agua, aparte, en la olla colocar a sofreir con aceite el ajo, agregar las arvejas lavadas y escurridas, agregar agua, tapar para que se cocine; aparte en un sarten lavar y picar finamente las verduras, sofreir, cuando las arvejas esten blanditas, agregar el sofrito, agregar la sal, tapar y dejar hervir para que se mezclen bien los sabores, bajar del fuego y servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	30	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	3	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltear para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	3	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO COCIDO	PLATANO HARTON AMARILLO	100	167	200	grm	1/2 unidad	Se pela el platano, se hace trozos segun la cantidad recomendada, aparte se coloca a hervir el agua con la sal, se agregan los platanes, se tapan y se dejan cocinar hasta que este blandito, se escurre el agua, y se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	REPOLLO	20	40	40	grm	1 unidad	Se deshoja el repollo, se lava hoja por hoja bien, se lavan los tomates y la cebolla, despues de lavarlos, se ralla el repollo por la parte gruesa del rayador, se parten en juliennes la cebolla y el tomate, se agregan al repollo rayado y se mezclan, se le agrega la sal y el vinagre, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	4	4	4	cc	1 cucharadita	
JUGO	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	10	10	10	grm	2 cucharadas rebosadas	Se lava bien la panela, se echa en agua hasta que se disuelva, aparte se lavan los limones, se exprimen hasta sacar el jugo, se agrega a la panela disuelta, se agrega hielo y se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LIMON	90	130	130	grm	1/2 pocilla	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	60320
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	PECHUGA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien las pechugas, se retira la piel y los huesos, se rejalo y se porciona, se agrega la sal y el ajo, en la sarten se agrega el aceite hasta que este caliente, se coloca la pechuga hasta que se dore, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Se lavan y se pican en cubos las verduras, se colocan a cocinar , cuando esten blanditas se sofrien con el ajo, aparte se lava el arroz, se agrega al sofrito de verduras, se le agrega el agua, la sal, se tapa y se deja cocinar, se baja el fuego y se voltea , cuando este suavecito se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
		HABICHUELA	20	40	40	grm	2 cucharadas	
		ZANAHORIA	20	40	40	grm	2 cucharadas	
		ALVERJA VERDE	40	50	50	grm	2 cucharadas	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS FRITAS	PAPA COMUN CON CASCARA	75	125	150	grm	1 unidad mediana	Se pelan las papas, se lavan bien y se cortan en julianas, aparte se coloca en un sarten a calentar , cuando este caliente, se agregan las papas y se dejan freir hasta que esten doraditas, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRIA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	20	40	40	grm	1 UNIDAD	Se lavan bien los tomates , se pelan y se pican redondo, se mezcla con la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	CC	1 cucharadita	
FRUTA	PATILLA EN TAJADA	PATILLA	100	250	300	grm	1 unidad	se lava la patilla, se corta en rodaja, se entrega a cada niño acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
LÁCTEOS	REFRESCO DE AVENA	AVENA	10	10	10	grm	2 cucharadas rasadas	Se coloca en una olla a hervir agua , aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua , se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espesse, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir; se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario,se desata la av
		LECHE	13	13	24	grm	3 cucharadas rasas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA					MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA		MNO	08538
FIRMA								

La educación es de todos | Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE FRITA	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se rejala la carne, se le agrega la sal y el ajo, se coloca a sofreir en un sarten hasta que este dorada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS AMARILLAS	PLATANO HARTON AMARILLO	100	167	200	grm	1/2 unidad	en una sarten se coloca a calentar el aceite, aparte se pelan los platanos y se hacen las tajadas, cuando este caliente el aceite, se hechan las tajadas hasta que esten doradas, se escurre el exceso de aceite y se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	TOMATE	30	40	40	grm	1 unidad	Se lavan bien el tomate y la cebolla, se pelan, se pican a la juliana, se mezclan con la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menú.
		CEBOLLA CABEZONA	30	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
AZÚCARES	LIMONADA	LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	Se lavan los limones, se parten en la mitad, se exprimen, se agrega el jugo en una jarra, se le agrega azucar y agua, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ETNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		CHIMILA	APROCOLOMBIANO / PALENQUERO DE	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingradientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE ASADA	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se rejala la carne, se le agrega la sal y el ajo, se coloca sobre la plancha hasta que este dorada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
LEGUMINOSAS	FRIJOL ROJO GISADO	FRIJOL ROJO	15	25	25	grm	3 cucharadas	remojar los frijoles, apenas llegue al restaurante, lavar y enjuagar el agua, aparte, en la olla colocar a sofreir con aceite el ajo, agregar los frijoles lavados y escurridos, agregar agua, tapar para que se cocine; aparte en un sarten lavar y picar finamente las verduras, sofreir, cuando los frijoles esten blanditos, agregar el sofrito, agregar la sal, tapar y dejar hervir para que se mezclen bien los sabores, bajar del fuego y servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	60	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando los demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACON DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	93	185	200	grm	1/2 unidad	Se pelan los platanos, se cortan en trozos de forma redonda, aparte se coloca a calentar el aceite en el sarten, cuando este caliente se agregan los trozos hasta que esten blandas, se escurre el exceso de aceite, se pongan con la ayuda de un plato y un plástico, se sofrien hasta que esten doradas, y se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO	REPOLLO	20	40	40	grm	1 unidad	Se deshoja el repollo, se lava hoja por hoja bien, se lavan los tomates y la cebolla despues de lavarlos, se ralla el repollo por la parte gruesa del rayador, se parten en julianas la cebolla y el tomate, se agregan al repollo rayado y se mezclan, se le agrega la sal y el vinagre, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	10	10	10	grm	2 cucharadas colmadas	Se lava bien la panela, se echa en agua hasta que se disuelva, aparte se lavan los limones, se exprimen hasta sacar el jugo, se agrega a la panela disuelta, se agrega hielo y se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	8320
FIRMA					

La educación es de todos

Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUIJA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO DE	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDA EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	POLLO A LA PLANCHA	PECHUGA	85	90	100	grm	1 porción mediana	Se lava bien las pechugas, se retira la piel y los huesos, se regala y se porciona, se agrega la sal y el ajo, en la sarten se agrega el aceite hasta que este caliente, se coloca la pechuga hasta que se dore, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	PASTAS GUISADAS	ESPAGUETTIS	40	45	90	grm	1 rollito	Se colocan a hervir agua, se agregan los espaguettis hasta que esten suavecitos, aparte se lavan bien las verduras, se pican finamente, se colocan a sofreir con el ajo y la sal, se lavan los espaguettis, se agregan al sofrito, se revuelve y se tapa a fuego medio durante 10 minutos para que se concentren los sabores, se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 unidad	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS FRITAS	PAPA COMUN CON CASCARA	75	125	150	grm	1 unidad mediana	Se pelan las papas, se lavan bien y se cortan en julianas, aparte se coloca en un sarten a calentar , cuando este caliente, se agregan las papas y se dejan freir hasta que esten doraditas, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menú.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA	LECHUGA	40	60	60	grm	1 unidad	Se lava la lechuga hoja po hoja hasta que quede limpia, aparte se lavan el tomate y la cebolla, se pican en julianas, la lechuga se pica en juliana, se mezclan todas las verduras, se le agrega sal, vinagre, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	REFRESCO DE AVENA	AVENA	10	10	10	grm	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua , aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua , se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espese, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario,se desata la av
		LECHE	13	13	24	grm	2 cucharadas rasas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MNO	65339
FIRMA					

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN BISTECK	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion pequeña	Rejalar, porcionar y lavar bien la carne, agregarle sal y ajo al gusto, en una sarten se coloca el aceite cuando este caliente se agrega la carne pocionada, en una taza aparte lavar bien el tomate y la cebolla, cortar en rodajas finas, cuando la carne este dorada por ambos lados, agregar el tomate y la cebolla picado, tapar y dejar que los sabores se concentren, servir con los demas alimentos que conforman el menú.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de pocillo	Se coloca a sofreir el fideo con el ajo, se lava el arroz, se agrega el fideos, se agrega la sal y el agua, se tapa y se deja cocinar hasta que este bien cocido, se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		FIDEOS	10	10	10	grm	1 cucharada	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	grm	1 cucharadita	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS AMARILLAS	PLATANO HARTON AMARILLO	100	167	200	grm	1/2 unidad	en una sarten se coloca a calentar el aceite, aparte se pelan los platanos y se hacen las tajadas, cuando este caliente el aceite, se hechan las tajadas hasta que esten doradas, se escurre el exceso de aceite y se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA	ZANAHORIA	20	40	40	grm	1 unidad	Se lavan los ingredientes, se pelan las zanahorias y las cebolla, se rayan por el lado grueso del rayador, se cortan en julianas el tomate y la cebolla, se mezclan con la zanahoria, se agrega la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones del menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA	86	87	87	grm	1/2 taza	Se lava la papaya, se pela y se retiran las semillas, se parte en cuaditos y se sirve en un plato acompañando las demas preparaciones que conforman el menú.
	LIMONADA	LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	Se lavan los limones, se parten en la mitad, se exprimen, se agrega el jugo en una jarra, se le agrega azucar y agua, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO, RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	HUEVO	55	55	55	GRM	1 unidad	Se coloca en un sarten el aceite a calentar, aparte en una taza se baten los huevos con la sal, se agregan al sarten y se dejan cocinar hasta que cuajen, se sirven acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
		SAL	2	2	2	GRM	1 cucharadita	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	GRM	1 pizca	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	LENTEJAS	15	25	35	grm	un puñadito	remojar las lentejas apenas llegue al restaurante, lavar y enjuagar el agua, aparte, en la olla colocar a sofreir con aceite el ajo, agregar las lentejas lavadas y escurridas, agregar agua, tapar para que se cocine; aparte en un sarten lavar y picar finamente las verduras, sofreir, cuando las lentejas esten blanditas, agregar el sofito, agregar la sal, tapar y dejar hervir para que se mezclen bien los sabores, bajar del fuego y servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	93	155	200	grm	1/2 unidad	Se pelan los platanos, se tajan en forma redondita, aparte se coloca a calentar el aceite en el sarten, cuando este caliente se agregan las moneditas hasta que esten doradas, se escurre el exceso de aceite y se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO	PEPINO COHOMBRO	20	40	40	grm	1/4 unidad	Se lavan bien el pepino, el tomate y la cebolla, se pelan, se retiran las semillas del pepino y se cortan en media luna, se mezclan todos fs ingredientes, se agrega sal y vinagre, se sirve acompañando todos los alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	10	10	10	grm	2 cucharadas	Se coloca a cocinar en una olla el maiz trillado, hasta que este suavecito, se le agrega la leche y el azucar, se deja reposar y se sirve frio acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE	13	13	24	grm	3 cucharadas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08336
FIRMA					

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFRODESCENDIENTE / PALENQUERO/B	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	PECHUGA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se retira la piel y los huesos de la pechuga, se lava bien y se porciona, se agrega la sal y el ajo, se coloca en un caldero, con aceite, aparte se lavan las verduras y se pican en trocitos finos, se agrega al pollo, se tapa y se deja cocinar para que los sabores se mezclen, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ DE VERDURAS	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Se lavan y se pican en cubos las verduras, se colocan a cocinar , cuando esten blanditas se sofrien con el ajo, aparte se lava el arroz, se agrega al sofrito de verduras, se le agrega el agua, la sal, se tapa y se deja cocinar, se baja el fuego y se voltea , cuando este suavecito se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menú.
		HABICHUELA	20	40	40	grm	2 cucharadas	
		ZANAHORIA	20	40	40	grm	2 cucharadas	
		ALVERJA VERDE	40	50	50	grm	2 cucharadas	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	YUCA	75	125	150	grm	1 astilla mediana	Se pela y se lava la yuca, aparte se coloca a hervir agua con sal, se agrega la yuca, se deja cocinar hasta que este blandita, se escurre el agua, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	Se lavan bien los tomates, se pelan, se cortan en rodajas, se agrega la sal y el vinagre, se revuelve y se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menú.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	PIÑA EN RODAJAS	PIÑA	110	110	110	grm	1 rodaja	Se pela la piña, se parte en rodajas según el gramaje establecido, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	10	10	10	grm	2 cucharaditas colmadas	Se lava bien la panela, se echa en agua hasta que se disuelva, aparte se lavan los limones, se exprimen hasta sacar el jugo, se agrega a la panela disuelta, se agrega hielo y se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08339
FIRMA					

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA	
DEPARTAMENTO	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	APROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		Robi		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO CON PAPAS	PECHUGA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se retira la piel y los huesos de la pechuga, se lava bien y se porciona, se agrega la sal y el ajo, se coloca en un caldero, con aceite, aparte se lavan las verduras y se pican en trocitos finos, se agrega al pollo,se pela y se lavan las papas, se agregan al pollo, se tapa y se deja cocinar para que los sabores se mezclen, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu
		PAPA COMUN CON CASCARA	75	75	75	grm	1 unidad mediana	
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ DE FIDEOS	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de pocillo	Se coloca a sofreir el fideo con el ajo, se lava el arroz, se agrega el fideos, se agrega la sal y el agua, se tapa y se deja cocinar hasta que este bien cocido. se sirven acompañando los demas alimentos quo conforman el menu.
		FIDEOS	10	10	10	grm	1 cucharada	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	grm	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	REPOLLO	20	40	40	grm	2 cucharadas	Se deshoja bien el repollo, se lava, se raya con el rayador, se pelan las zanahorias, se lavan y se rayan de la parte gruesa del rayador, se lavan y se pelan el tomate y la cebolla, se cortan en julianas, se agregan la sal y el vinagre, se revuelve y se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		ZANAHORIA	20	40	40	grm	2 cucharadas	
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	MELON EN TROCITOS	MELON MADURO PULPA	160	200	240	GRMS	1 unidad	Se lava y se pela el melon, se retira las semillas, se pica en cuadritos y se sirve acompañando las preparaciones que componen el menú.
	REFRESCOS DE AVENA	AVENA	10	10	10	grm	2 cucharadas colmadas	Se coloca en una olla a hervir agua , aparte en otra olla con agua se desata la avena, se agrega a la olla donde esta hirviendo el agua , se baja el fuego a medio, se revuelve hasta que espesee, aparte se desata la leche, se agrega a la colada y se deja hervir, se deja reposar y se sirve en la cantidad recomendada a cada niño beneficiario,se desata la av
		LECHE	13	13	24	grm	3 cucharadas rasas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08330
FIRMA					

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA	
DEPARTAMENTO	MAGDALENA		MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	CHIMILA	APTOCOLOMBIANO / PALENQUERO
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE FRITA	CARNE DE RES MAGRA	55	90	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se rejala la carne, se le agrega la sal y el ajo, se coloca a sofreir en un sarten hasta que este dorada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
LEGUMINOSAS	GARBANZOS GUISADOS	GARBANZOS	15	35	65	grm	un puñadito	remojar los garbanzzos apenas llegue al restaurante, lavar y enjuagar el agua, aparte, en la olla colocar a sofreir con aceite el ajo, agregar los garbanzos lavados y escurridos, agregar agua, tapar para que se cocine; aparte en un sarten lavar y picar finamente las verduras, sofreir, cuando los garbanzos esten blanditos, agregar el sofito, agregar la sal, tapar y dejar hervir para que se mezclen bien los sabores, bajar del fuego y servir acompañando los demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	60	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE PLATANO VERDE	PLATANO HARTON VERDE	93	155	200	grm	1/2 unidad	Se pelan los platanos, se tajan en forma redondita, aparte se coloca a calentar el aceite en el sarten, cuando este caliente se agregan las moneditas hasta que esten doradas, se escurre el exceso de aceite y se sirven acompañando las demas preparaciones que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA CON ZANAHORIA	REMOLACHA	20	40	40	grm	2 cucharadas	Se pelan la zanahoria y la remolacha, se lavan bien y se colocan a cocinar hasta que esten blanditas, se escurren y se pican en cuadritos, aparte se lavan lo tomates, la cebolla y se pican en cuadritos, se les agrega la sal y la mayonesa, se revuelve para incorporarlos bien, se sirven acompañando las demas preparaciones que acompañan el menu.
		ZANAHORIA	20	20	20	grm	2 cucharadas	
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		MAYONESA	5	5	5	grm	1 cucharadita	
FRUTA	LIMONADA	LIMON	50	120	120	grm	1/2 pocillo	Se lavan los limones, se parten en la mitad, se exprimen, se agrega el jugo en una jarra, se le agrega azucar y agua, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08330
FIRMA					

La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDIGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDIGENA		CHIMILA	APROCSI, CABILDO PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			2DA PERTENENCIA ETNICA	

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	CARNE EN TROCITOS	CARNE DE RES MAGRA	35	50	100	grm	1 porcion mediana	Se lava bien la carne, se pone cuadritos, se le agrega la sal y el ajo, se coloca a sofreir en un sarten hasta que este dorada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de pocillo	se lava bien la zanahoria, se pela y se calla, se coloca a sofreir en el caldero con el ajo y el aceite, aparte se lava bien el arroz, se agrega al sofrito, se agrega agua y la sal, se tapa hasta que seque, se voltea y se baja a fuego bajito hasta que se cocine bien, se sirve en la cantidad recomendada acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		ZANAHORIA	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA COMUN CON CASCARA	75	125	150	grm	1 unidad mediana	Se lavan bien las papas, se coloca a hervir agua en una olla, se agregan las papas y la sal, se tapan y se dejan cocinar hasta que esten blandas, se escurre el agua y se sirven acompañando las demas preparaciones que se encuentran en el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA	LECHUGA	40	60	60	grm	1 unidad	Se lava la lechuga hoja po hoja hasta que quede limpia, aparte se lavan el tomate y la cebolla, se pican en julianas, la lechuga se pica en juliana, se mezclan todas las verduras, se le agrega sal, vinagre, se sirve acompañando los demas alimentos que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA CABEZONA	20	40	40	grm	1 unidad	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	PAPAYA EN CUADRITOS	PAPAYA	86	87	87	grm	1 unidad	Se lavan y se pela la papaya, se retiran las semillas, se pica en cuadritos, se sirven acompañando las demas preparaciones del menu.
	CHICHA DE MAIZ	MAIZ TRILLADO	10	10	10	grm	2 cucharadas	Se coloca a cocinar en una olla el maiz trillado, hasta que este suavecito, se le agrega la leche y el azucar, se deja reposar y se sirve tibio acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LECHE	13	13	24	grm	3 cucharadas	
		AZUCAR	10	10	10	grm	2 cucharadas	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08330
FIRMA			

La educación es de todos | Mineducación

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO. RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	CABILDO INDIGENA CHIMILA ISSAORISTUNA		
DEPARTAMENTO	MAGDALENA			MUNICIPIO	SABANAS DE SAN ANGEL		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		CHIMILA	AFROCOLOMBIANO? PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)			PESO BRUTO (g)	MEDIDAD EQUIVALENTE	MEDIDA CASERA	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
MEZCLA VEGETAL	BIENESTARINA (OPCIONAL)							
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	HUEVO	55	55	55	grm	1 unidad	Se coloca en un sarten el aceite, cuando este caliente se agrega el huevo y se deja dorar, se sirve acompañando los demas alimentos que componen el menu.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
LEGUMINOSAS	LENTEJAS GUISADAS	LENTEJAS	15	25	35	grm	un puñadito	remojar las lentejas apenas llegue al restaurante, lavar y enjuagar el agua, aparte, en la olla colocar a sofreir con aceite el ajo, agregar las lentejas lavadas y escurridas, agregar agua, tapar para que se cocine; aparte en un sarten lavar y picar finamente las verduras, sofreir, cuando las lentejas esten blanditas, agregar el sofrito, agregar la sal, tapar y dejar hervir para que se mezclen bien los sabores, bajar del fuego y servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	
		CEBOLLA JUNCA	20	40	40	grm	1 rama	
		PIMENTON	20	40	40	grm	1 unidad	
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ	40	50	65	grm	1/4 de taza	Sofreir el ajo con el aceite, lavar bien el arroz, agregar al ajo sofrito, agregar agua y la sal, tapar y dejar que seque, cuando seque, bajar el fuego y voltiar para que se cocine bien, servir acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		AJO	2	4	4	grm	1 diente	
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	2	4	4	cc	1 cucharadita	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	YUCA	75	125	150	grm	1 unidad mediana	Se pela y se lava la yuca, se retira la raiz del centro, se coloca a cocinar con la sal hasta que este suave, aparte se coloca a calentar en una sarten el aceite, se agrega la yuca y se fria hasta que este dorada, se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menú.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		ACEITE VEGETAL	4	4	4	cc	1 cucharadita	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	RODAJAS DE TOMATE	TOMATE	20	40	40	grm	1 unidad	Se lavan bien los tomates se pican a la juliana, se mezcla con la sal y el vinagre, se sirven acompañando las demas preparaciones que conforman el menú.
		SAL	2	2	2	grm	1 pizca	
		VINAGRE	2	4	4	cc	1 cucharadita	
FRUTA	AGUA DE PANELA CON LIMON	PANELA	10	10	10	grm	2 cucharadas colmadas	Se lava bien la panela, se echa en agua hasta que se disuelva, aparte se lavan los limones, se exprimen hasta sacar el jugo, se agrega a la panela disuelta, se agrega hielo y se sirve acompañando las demas preparaciones que conforman el menu.
		LIMON	90	120	120	grm	1/2 pocillo	

NOMBRE NUTRICIONIGTA - DIETISTA			MONICA PATRICIA QUINTO GARCIA	MND	08338
FIRMA					

REPUBLICA DE COLOMBIA
Ley 73 de 1979

No. MND 08330

Comisión de Ejercicio Profesional de Nutrición y Dietética

MATRICULA PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA - DIETISTA



Quinto Garcia
Monica Patricia
C.C 57.440.462

Universidad Metropolitana

Acta No.: 42 Fecha: 31/01/1997

PRESIDENTE