PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ALMUERZO JORNADA UNICA PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA				
DEPARTAMENTO	CESAR		MUNICIPIO	PUEBLO BELLO	
GRUPO ETNICO	RAIZAL		ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ETNICA		INDIGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Bu	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	COCIDO DE POLLO CON FRIJOL ROJO Y VERDURAS	CARNE GUISADA	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	HUEVOS PERICOS / LENTEJAS GUISADAS	ATUN CON PASTAS GUISADAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	MALANGA COCIDA	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	ENSALADA DE PAPA ZANAHORIA Y HABICHUELA	PLATANO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	INCLUIDO EN EL CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO		ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA	NARANJA	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	GUAYABA	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	MANGO
LÁCTEO	COLADA DE AVENA		JORO JORO		LECHE CON PANELA

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE COSTILLA CON FRIJOL CABECITA NEGRA	SUDADO CON VERDURAS	HUEVO REVUELTOS / FRIJOL ROJO GUISADO	SOPA DE POLLO	SARDINAS CON PASTAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJI	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	MALANGA COCIDA	YUCA COCIDA	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	PLATANO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	*MANDARINA*	*GUAYABA*	*NARANJA*	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON
LACTEO		*COLADA DE AVENA*	COLADA DE JORO	COLADA DE AVENA	MAIZ TOSTADO Y MOLIDO CON PANELA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	*MENÚ No. 11*	*MENÚ No. 12*	*MENÚ No. 13*	*MENÚ No. 14*	*MENÚ No. 15*
ALIMENTO PROTEÍCO	ATUN EN SALPICON	HUEVO REVUELTO / FRIJOL GUISADO	SOPA DE GUANDUL CON CARNE	PASTAS CON POLLO	SOPA DE POLLO CON VERDURAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEO	ARROZ CON AJO		ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE ZANAHORA CON PAPA	PLATANO COCIDO	*(incluido en el alimento proteico)*	PLATANO COCIDO	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*
VERDURA FRIA O CALIENTE		ENSALADA DE TOMATE	*(incluido en el alimento proteico)*	*(incluido en el alimento proteico)*	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA	GUAYABA	JUGO DE MANDARINA	*MANGO*	NARANJADA	
LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA		MAZAMORRA DE MAIZ	MAIZ TOSTADO Y MOLIDO CON PANELA	COLA DE AVENA CON LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	SARDINAS CON VERDURAS / LENTEJAS GUISADAS	SANCOCHO DE CARNE	HUEVO REVUELTO CON VERDURA- QUESO / FRIJOL CABECITA NEGRA GUISADO	CARNE EN BISTEC
CEREAL	PASTAS	ARROZ CON FIDEO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJO	ARROZ CON VERDURAS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PLATANO COCIDO	*INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO*	ENSALADA DE PAPA ZANAHORIA Y HABICHUELA	YUCA COCIDA CON QUESO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA				ENSALADA DE ZANAHORIA CON REMOLACHA
FRUTA	GUAYABA	MANGO	NARANJA		NARANJADA
LÁCTEO	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	*COLADA DE JORO JORO CON LECHE Y PANELA*	COLADA DE AVENA CON LECHE Y PANELA	*AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON*	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		DIANA AMINTA OTERO GUERRA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	*TP MND01035*
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		DANERIS JIMENEZ PEÑA	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MND 07697

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA B... / COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL:	ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, entero con piel, crudo	FC77	92	55	92	10,0	5,7	0,2	6,6	0,4	150	90	150	16,3	9,3	0,4	10,8	0,6	167	100	167	18,1	10,3	0,4	12,0	0,7
		Papa, variedad cerosa, sabanera	BI64	15	15	15	0,3	0,0	3,2	7,2	0,1	28	28	20	0,5	0,0	4,2	1,6	0,2	30	30	30	0,7	0,0	6,3	2,4	0,2
		Yuca blanca, sin cáscara, cocida	BI06	15	15	24	0,1	0,0	5,5	2,4	0,1	30	30	47	0,2	0,1	11,0	4,8	0,2	30	30	47	0,2	0,1	11,0	4,8	0,2
		Malanga, sin cáscara, cruda	BI64	22	15	18	0,2	0,0	3,9	6,5	0,1	28	28	24	0,3	0,1	5,2	8,6	0,1	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,2
		Ñame, con cáscara, crudo	BI72	15	15	20	0,3	0,1	4,1	7,2	0,1	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Pasta alimenticia, enriquecida	AI72	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3,5	0,4	20	20	74	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8	20	20	74	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	BI10	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Ahuyama, cruda	BI08	18	15	5	0,1	0,0	0,9	3,0	0,1	24	20	6	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	24	20	6	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2
		Habichuela, cruda	BI62	11	10	4	0,2	-	0,7	3,0	0,1	17	15	6	0,3	-	1,1	6,0	0,2	28	25	11	0,5	-	1,8	10,0	0,3
		Cebolla junca, hojas, cruda	BI28	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Repollo blanco, crudo	BI99	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	36	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Ají dulce, crudo	BI07	6	5	2	0,1	0,1	0,3	0,7	0,1	17	15	6	0,2	0,2	0,8	2,0	0,2	22	20	8	0,2	0,3	1,0	2,6	0,2
		Cilantro, crudo	BI35	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	23	21	9	0,5	0,1	1,2	17,2	0,4
		Ajo, crudo	BI09	6	5	7	0,2	0,0	1,5	5,0	0,1	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	AI10	40	40	141	2,7	0,2	33,0	3,6	0,3	60	60	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Ajo, crudo	BI09	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Cilantro, crudo	BI35	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	13	12	5	0,3	0,1	0,7	9,8	0,2
		Tomate, crudo	BI03	13	10	2	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	BI27	11	10	4	0,1	0,0	0,8	3,4	0,0	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	0	Leche de vaca, entera, en polvo	QC08	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	AI12	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5
		Panela	KI03	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	DC13	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				633	22	21	97	189	3			873	32	29	117	221	5			1084	39	37	143	381	6
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	16,8	72,2	170	4,0			685	23,4	23,8	90,8	217	5,7			855	29,8	28,4	120,3	289	8,9
		% ADECUACIÓN				128	138	130	120	111	84			127	135	126	122	102	85			127	131	131	119	125	85

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRICULA PROFESIONAL: TP MN001035

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSIC
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO

GRUPO ÉTNICO					
INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA B	COMUNIDAD TRIBU PUEBLO INDÍGENA	ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO o (mcg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	Pollo, entero con piel, crudo	BF77	92	55	92	10,0	5,7	0,2	6,6	0,4	150	50	150	16,3	9,3	0,4	10,8	0,6	167	100	167	18,1	10,3	0,4	12,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	BC27	5	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,0	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
		Acelga, hojas, cruda	BC03	6	5	2	0,1	0,0	0,3	2,5	0,1	12	10	4	0,2	0,0	0,5	4,9	0,2	12	10	4	0,2	0,0	0,5	4,9	0,2
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	13	10	6	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1
		Ají rojo, crudo	BC08	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	11	10	6	0,2	0,0	1,7	1,9	0,1	11	10	8	0,2	0,0	1,7	1,9	0,1
		Cilantro, crudo	BC35	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2,5	0,1	3	3	3	0,1	0,0	0,2	2,5	0,1	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2,5	0,1
		Ajo, crudo	BC09	2	2	3	0,1	0,0	0,6	5,8	0,0	2	2	3	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	2	2	3	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0
CEREAL	PASTAS	Pasta alimenticia, enriquecida	AE72	35	35	130	4,6	0,5	26,1	6,8	1,4	45	45	167	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	60	60	223	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa, variedad criolla, sabanera	BC94	60	60	59	1,4	0,1	12,6	6,8	0,5	100	100	99	2,3	0,1	21,0	8,0	0,8	120	120	119	2,8	0,1	25,2	9,6	1,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA	Remolacha, sin cáscara, cruda	BC98	25	20	11	0,3	0,0	2,1	5,2	0,2	31	25	13	0,4	0,0	2,6	4,0	0,2	38	30	16	0,4	0,0	3,1	4,8	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	29	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	35	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	8	5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	6	5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	BC27	5	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,0	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	CC01	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
		Leche de vaca, entera, en polvo	CC09	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	226,6	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	AD12	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	14	14	58	2,4	1,1	9,0	7,6	0,6	25	25	103	4,2	1,9	16,0	13,5	1,1
		Panela	KC33	10	10	36	0,1	0,0	9,0	8,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	DC13	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				592	23	21	74	178	4			796	32	29	95	196	5			1027	41	38	123	316	7
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	23,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				120	142	131	103	105	99			116	138	127	99	90	93			120	140	134	103	109	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN301035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA D	COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	4-8 AÑOS 11 MESES										9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES					
		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES								CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	COCIDO DE POLLO CON FRIJOL ROJO Y VERDURAS	Pollo, entero con piel, crudo	FC77	92	55	92	10,0	5,7	0,2	5,6	0,4	150	90	150	16,3	9,3	0,4	10,8	0,6	166,7	100	167	18,1	10,3	0,4	12,0	0,7
		Frijol cargamanto rosado, crud	TC12	15	15	56	3,2	0,2	9,4	20,6	1,0	25	25	93	5,3	0,3	15,6	34,3	1,7	35,0	35	130	7,4	0,4	21,8	48,0	2,4
		Yuca blanca, sin cáscara, crud	B137	25	20	32	0,2	0,1	7,5	3,2	0,1	31	25	40	0,2	0,1	9,4	4,0	0,1	38	30	48	0,3	0,1	11,2	4,8	0,1
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	28	20	33	0,2	0,0	7,9	1,6	0,1	37	25	42	0,3	0,1	9,8	2,0	0,1	44	30	50	0,4	0,1	11,8	2,4	0,1
		Ñame, con cáscara, crudo	P072	10	10	13	0,2	0,0	2,8	5,8	0,1	25	25	33	0,6	0,1	6,9	2,0	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Malanga, sin cáscara, cruda	P034	14	10	12	0,2	0,0	2,6	6,3	0,1	38	25	30	0,4	0,1	6,5	10,8	0,2	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,7
		Ahuyama, cruda	B006	18	15	5	0,1	0,0	0,9	2,0	0,1	12	20	6	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	29,4	25	8	0,2	0,1	1,5	5,0	0,2
		Ají rojo, crudo	B008	11	10	8	0,2	0,0	1,7	2,9	0,1	12	20	16	0,3	0,1	3,3	3,8	0,2	27,8	25	25	0,4	0,1	4,2	4,8	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	12	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	29,4	25	25	0,2	0,0	15,0	6,8	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	33	15	6	0,2	0,0	1,1	5,6	0,2	12	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3	55,6	25	10	0,4	0,1	1,8	11,0	0,4
		Cebolla junca, tallos, cruda	B028	13	5	2	0,1	0,0	0,3	2,9	0,0	12	20	7	0,2	0,0	1,4	11,4	0,1	65,0	26	10	0,3	0,0	1,8	14,8	0,1
		Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	8	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	7,8	7	3	0,2	0,0	0,4	5,7	0,1
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	85,0	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJA	Naranja, cruda	C032	100	60	25	0,4	0,2	5,3	15,6	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100,0	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
	BEBIDA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en pol	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24,0	24	320	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10,0	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18,0	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				884	22,9	20,7	93,5	212,3	4,4			905	33	28	124	257	6			1163	42	37	166	391	7
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,6
		% ADECUACIÓN				134	144	131	129	125	109			132	142	126	128	119	105			136	141	130	139	136	105

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL

TP MN301036

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA / COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL: ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	4-8 AÑOS 11 MESES										9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES					
		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	RC09	55	55	76	12,0	3,1	-	6,3	1,5	90	90	125	19,6	5,1	-	5,4	2,4	100	100	139	21,8	5,7	-	6,0	2,7
		Repollo blanco, crudo	BC09	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	36	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Tomate, crudo	BT03	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	BC28	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	BC29	15	6	2	0,1	0,0	0,4	2,4	0,0	28	11	4	0,1	0,0	0,7	6,3	0,1	28	11	4	0,1	0,0	0,7	6,3	0,1
		Col silvestre, cruda	BC37	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2
		Ají rojo, crudo	BC08	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1
		Cilantro, crudo	BC35	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	4	4	2	0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0
		Ajo, crudo		-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	AD10	40	40	141	2,7	0,2	32,0	2,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	BT10	59	50	24	0,4	0,1	4,8	13,5	0,2	71	60	28	0,4	0,1	5,7	16,2	0,2	82	70	33	0,5	0,1	6,7	18,9	0,3
				-		-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MALANGA COCIDA	Malanga, sin cáscara, cruda	PC04	87	60	72	0,9	0,2	15,5	28,8	0,4	145	100	120	1,5	0,3	25,8	43,0	0,6	174	120	144	1,8	0,4	31,0	51,6	0,7
		Queso fresco, semiduro, semi	QD18	8	8	24	1,4	2,0	0,1	62,6	0,1	10	10	30	1,8	2,6	0,1	78,3	0,1	15	15	45	2,6	3,8	0,1	117,5	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL CEREAL			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Naranja, cruda	CD02	100	60	25	0,4	0,2	5,3	15,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
		Panela	KD03	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	DD13	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				514	18,9	15,9	71,1	158,4	4,3			697	28	23	91	204	6			849	33	29	110	261	6
		RECOMENDACIÓN				499	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	24,3	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				104	119	101	98	93	107			102	121	99	95	94	101			99	112	101	92	90	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN301035

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA B.J	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	4-8 AÑOS 11 MESES										9-13 AÑOS 11 MESES										14-17 AÑOS 11 MESES					
		NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	P039	55	55	76	12	3	-	3	1	90	50	125	19,6	5,1	-	5,4	2,4	100	100	139	21,8	5,7	-	6,0	2,7
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32	0,2	0,1	7,5	5,2	0,1	31	25	40	0,2	0,1	9,4	4,0	0,1	38	30	48	0,3	0,1	11,2	4,8	0,1
		Ñame, con cáscara, crudo	P072	20	20	26	0,4	0,1	5,5	7,6	0,1	25	25	33	0,6	0,1	6,9	2,0	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Malanga, sin cáscara, cruda	P064	29	20	24	0,3	0,1	5,2	8,6	0,1	36	25	30	0,4	0,1	6,5	10,8	0,2	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,2
		Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,2	0,0	1,5	5,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	59	50	24	0,4	0,1	4,8	12,5	0,2	71	60	28	0,4	0,0	5,7	16,2	0,2	82	70	33	0,5	0,1	5,0	18,9	0,3
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	6,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Ají rojo, crudo	B008	11	10	8	0,2	0,0	1,7	7,9	0,1	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	22	20	16	0,3	0,1	3,3	3,8	0,2
		Cilantro, crudo	B035	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	11	10	4	0,2	0,1	0,6	8,2	0,2	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	5,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	129	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,2	0,0	1,5	5,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL CEREAL			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
	JORO JORO	Leche de vaca, entera, en polvo	G009	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Platano coli o guineo, verde, crudo	B034	25	15	19	0,2	0,0	4,5	6,6	0,1	25	15	19	0,2	0,0	4,5	0,6	0,1	58	35	45	0,5	0,0	10,6	1,4	0,2
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				605	21,1	17,3	87,1	183,0	3,6			773	30	26	105	203	6			1004	37,8	31,2	135,6	326,8	6,2
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	86,5	217	5,7			856	29,6	28,4	120,9	289	6,9
		% ADECUACIÓN				122	133	110	121	108	91			113	130	125	109	94	90			117	128	110	113	113	90

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MN 201035

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA N.:	COMUNIDAD/PUEBLO INDÍGENA	ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J034	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	6,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Queso fresco, semiduro, semi	G018	6	6	18	1,1	1,5	0,1	47,0	0,1	10	10	30	1,8	2,6	0,1	78,3	0,1	15	15	45	2,6	3,8	0,1	117,5	0,2
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja real, cruda	TC27	15	15	59	3,8	0,2	8,9	5,0	1,0	25	25	98	6,3	0,3	14,9	15,0	1,7	35	35	137	8,9	0,4	20,8	21,0	2,4
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	3,1	0,1	28	22	5	0,2	0,0	0,9	2,0	0,1	28	22	5	0,2	0,0	0,9	2,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,2	0,0	1,5	5,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	33	15	6	0,2	0,0	1,1	9,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Ají rojo, crudo	B008	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1
		Cilantro, crudo	B035	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1
CEREAL	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Pimentón rojo, crudo	B090	18	15	5	0,2	0,0	0,9	5,1	0,1	24	20	7	0,2	0,1	1,3	1,4	0,1	24	20	7	0,2	0,1	1,3	1,4	0,1
TUBERCULOS - RAICES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE PAPA ZANAHORIA Y HABICHUELA	Papa, variedad cerosa, sabana	B068	75	60	64	1,1	0,1	9,2	8,4	0,2	125	100	74	1,9	0,1	15,3	14,0	0,3	160	120	89	2,3	0,1	18,4	16,8	0,4
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	35	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Habichuela, cruda	B062	28	25	11	0,5	-	1,8	14,0	0,3	33	30	13	0,6	-	2,2	12,0	0,3	39	35	15	0,7	-	2,5	14,0	0,4
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
		Naranja, cruda	D062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	15,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				544	17	18	75	156	5			718	23	23	99	212	6			883	28	28	122	287	7
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				110	109	112	104	92	121			105	97	101	103	98	108			103	94	100	101	92	105

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MN 201035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ARHUACO; ORGANIZACIÓN INDIGENA: ; COMUNIDAD/PUEBLO INDÍGENA: ROM; RAIZAL: ; AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS: ; SIN PERTENENCIA ÉTNICA:		

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES: PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	9-13 AÑOS 11 MESES: PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	14-17 AÑOS 11 MESES: PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ATUN CON PASTAS GUISADAS	Atún, enlatado en agua	E004	55	55	70	13,3	1,7	0,5	7,7	0,6	80	50	114	21,8	2,7	0,8	12,6	0,9	100	100	127	24,2	3,0	0,9	14,0	1,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	8,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1	30	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1	30	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1
		Ají rojo, crudo	B098	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	100	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2
		Cilantro, crudo	B035	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	100	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3
CEREAL		Pasta alimenticia, enriquecida	A072	35	35	130	4,6	0,5	26,1	5,8	1,4	45	45	167	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	60	50	223	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	75	60	14	0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	88	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,4
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	8,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
		Ají dulce, crudo	B097	11	10	4	0,1	0,2	0,5	7,3	0,1	17	15	6	0,2	0,2	0,8	2,0	0,2	17	15	6	0,2	0,2	0,8	2,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano dominico, maduro, cru	B095	92	60	82	0,7	0,2	18,7	3,4	0,5	154	100	136	1,1	0,3	31,1	4,0	0,8	185	120	163	1,3	0,4	37,3	4,8	1,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cocida	B109	25	25	11	0,2	0,1	2,0	9,5	0,1	30	30	13	0,2	0,1	2,4	9,0	0,1	35	35	15	0,3	0,1	2,8	10,5	0,1
		Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	25	13	0,4	0,0	2,6	6,0	0,2	38	30	16	0,4	0,0	3,1	4,8	0,2	44	35	19	0,5	0,0	3,6	5,6	0,3
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANGO	Mango común, crudo	C061	120	60	47	0,4	-	10,3	5,0	0,3	120	60	47	0,4	-	10,3	9,0	0,3	120	50	47	0,4	-	10,3	9,0	0,3
		Leche de vaca, entera, en polv	C008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	8,2	0,5	14	14	51	0,1	0,0	12,6	5,9	0,7	18	18	66	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				581	24	16	81	193	4			790	35	22	108	219	6,2			698	43	29	135	334	7
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			885	23,4	22,8	90,5	217	5,7			355	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				117	151	103	112	114	110			115	150	96	112	101	108			117	145	103	112	115	107

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN091035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA B	COMUNIDAD/PUEBLO INDÍGENA	ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	9-13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	14-17 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	SOPA DE COSTILLA CON FRIJOL CABECITA NEGRA	Res, costilla, cruda	F107	75	55	158	9,4	12,8	1,3	5,0	0,9	123	90	258	15,4	21,0	2,1	8,1	1,4	137	100	287	17,1	23,3	2,3	9,0	1,6
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	13	10	16	0,1	0,0	3,7	6	0,0	31	25	40	0,2	0,1	9,4	4,0	0,1	38	30	48	0,3	0,1	11,2	4,8	0,1
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	16	10	17	0,1	0,0	3,9	6,8	0,0	37	25	42	0,3	0,1	9,8	2,0	0,1	44	30	50	0,4	0,1	11,8	2,4	0,1
		Ñame, con cáscara, crudo	P072	20	20	26	0,4	0,1	5,5	7,6	0,1	25	25	33	0,6	0,1	6,9	2,0	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Malanga, sin cáscara, cruda	P064	28	20	24	0,3	0,1	5,2	8,6	0,1	36	25	30	0,4	0,1	6,5	10,8	0,2	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,2
		Frijol cabecita negra, crudo	T107	15	15	59	3,2	0,2	9,1	12,2	0,9	25	25	98	5,4	0,4	15,1	20,3	1,4	35	35	137	7,5	0,5	21,2	28,4	2,0
		Ahuyama, cocida, sin sal	B105	60	50	24	0,4	0,4	4,2	7,0	0,2	60	60	29	0,4	0,4	5,0	8,4	0,2	70	70	34	0,5	0,5	5,9	9,8	0,2
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	3,4	0,2	33	25	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Ají rojo, crudo	B009		10	8	0,2	0,0	1,7	2,9	0,1	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	22	20	16	0,3	0,1	3,3	3,8	0,2
		Cilantro, crudo	B035	8	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	8	7	3	0,2	0,0	0,4	5,7	0,1	10	9	4	0,2	0,1	0,5	7,4	0,2
		Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-	5	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-	60	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Naranja, cruda	C092	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	50	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
		Queso fresco, semidura, semi	G018	10	10	30	1,8	2,6	0,1	76,3	0,1	12	12	36	2,1	3,1	0,1	94,0	0,2	18	18	55	3,2	4,6	0,2	139,9	0,2
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	11	11	362	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS				-	2	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-
TOTAL MENÚ						667	20	27	83	155	4			957	29	40	115	195	6			1180	36	48	143	264	7
RECOMENDACIÓN						495	15,0	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	86,5	217	5,7			855	29,0	28,4	120,3	289	6,8
% ADECUACIÓN						135	123	168	116	91	109			140	126	174	119	90	104			138	122	169	119	91	105

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN 201036

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA (): COMUNIDAD O PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO; RAIZAL: ROM; AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS; SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	GUISADO CON VERDURAS	Cerdo, carne magra, cruda	FC11	55	55	77	11,8	3,3	0,1	5,4	0,4	80	50	126	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	100	100	140	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8
		Zanahoria, sin cáscara, cru	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,7	0,0	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,7	0,0	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1
		Repollo blanco, crudo	B099	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	20	20	8	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	7,4	0,1	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	56	25	10	0,4	0,1	1,8	11,0	0,4	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	25	10	4	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	25	10	4	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	50	20	7	0,2	0,0	1,4	11,4	0,1
		Col silvestre, cruda	B037	17	10	5	0,3	0,1	0,8	8,0	0,1	25	15	8	0,4	0,1	1,3	9,0	0,2	25	15	8	0,4	0,1	1,3	9,0	0,2
		Ají rojo, crudo	B008	11	10	8	0,2	0,0	1,7	7,9	0,1	11	10	8	0,2	0,0	1,7	1,9	0,1	28	25	20	0,4	0,1	4,2	4,8	0,3
		Cilantro, crudo	B035	11	10	4	0,2	0,1	0,6	8,2	0,2	11	10	4	0,2	0,1	0,6	8,2	0,2	11	10	4	0,2	0,1	0,6	8,2	0,2
CEREAL	ARROZ CON AJI	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	5,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
		Ají dulce, crudo	B007	6	5	2	0,1	0,1	0,3	4,7	0,1	6	5	2	0,1	0,1	0,3	0,7	0,1	6	5	2	0,1	0,1	0,3	0,7	0,1
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MALANGA COCIDA	Malanga, sin cáscara, cruda	P034	87	60	72	0,9	0,2	15,5	25,8	0,4	145	100	120	1,5	0,3	25,8	43,0	0,6	174	120	144	1,8	0,4	31,0	51,6	0,7
				-	5	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	20	22	-	-	-	-	-	-
				-	10	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	86	60	32	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2	86	60	32	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2	86	60	32	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2
		Leche de vaca, entera, en pol	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	19	18	262	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
TOTAL MENÚ						599	23	18	83	231	3			775	32	25	102	265	4			977	39	32	126	392	5
RECOMENDACIÓN						495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
% ADECUACIÓN						121	142	116	114	136	82			113	136	108	106	122	73			114	130	114	106	136	69

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONA: TP MN301035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA (): COMUNIDAD O PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL: ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES					
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J034	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol cargamanto rosado, crud	T012	16	15	56	3,2	0,2	5,4	20,6	1,0	25	25	93	5,3	0,3	15,6	34,3	1,7	35	35	130	7,4	0,4	21,8	48,0	2,4
		Tomate, crudo	B103	18	15	3	0,1	0,0	0,6	7,4	0,1	18	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	18	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1	30	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1	30	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1
		Ají rojo, crudo	B008	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	100	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2
		Cilantro, crudo	B035	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	100	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106	2,0	0,1	24,0	2,7	0,2	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	55	55	194	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4
		Pasta alimenticia, enriquecida	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, crud	B107	75	60	95	0,5	0,2	22,4	5,6	0,2	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	160	120	191	1,1	0,4	44,9	19,2	0,4
		Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	7,3	0,1	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	28	25	10	0,4	0,0	1,9	8,0	0,1	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7,2	0,1	37	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	5,8	0,2	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	50	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
		Plátano cali o guineo, verde, c	B034	33	20	26	0,3	0,0	6,1	4,8	0,1	33	20	26	0,3	0,0	6,1	0,8	0,1	33	20	26	0,3	0,0	6,1	0,8	0,1
		Leche de vaca, entera, en pol	D008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	362	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
TOTAL MENÚ						678	19	20	101	235	5			853	23	24	130	258	5			1014	28	28	157	278	6
RECOMENDACIÓN						495	15,0	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	23,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
% ADECUACIÓN						137	122	126	139	139	114			124	96	106	135	119	96			119	88	100	130	96	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN091035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA B... / COMUNIDAD/ PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL / ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	CALORIAS Y NUTRIENTES: PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	CALORIAS Y NUTRIENTES: PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	CALORIAS Y NUTRIENTES: PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE POLLO	Pollo, entero con piel, crudo	PE77	92	55	92	10,0	5,7	0,2	6,6	0,4	150	90	150	16,3	9,3	0,4	10,8	0,6	167	100	167	18,1	10,3	0,4	12,0	0,7
		Papa, variedad cerosa, sabana	B064	15	15	15	0,3	0,0	3,2	1,2	0,1	20	20	20	0,5	0,0	4,2	1,6	0,2	30	30	30	0,7	0,0	6,3	2,4	0,2
		Yuca blanca, sin cáscara, cocid	B106	15	15	24	0,1	0,0	5,5	2,4	0,1	30	30	47	0,2	0,1	11,0	4,8	0,2	30	30	47	0,2	0,1	11,0	4,8	0,2
		Malanga, sin cáscara, cruda	P064	22	15	18	0,2	0,0	3,9	6,5	0,1	29	20	24	0,3	0,1	5,2	8,6	0,1	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,2
		Name, con cáscara, crudo	P072	15	15	20	0,3	0,1	4,1	1,2	0,1	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Pasta alimenticia, enriquecida	A072	20	20	74	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3,8	0,6	15	15	56	2,0	0,2	11,2	3,8	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	18	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1
		Habichuela, cruda	B062	17	15	6	0,3	-	1,1	6,0	0,2	17	15	6	0,3	-	1,1	6,0	0,2	28	25	11	0,5	-	1,8	10,0	0,3
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Repollo blanco, crudo	B088	23	16	6	0,3	0,0	1,0	3,0	0,1	23	16	6	0,3	0,0	1,0	7,0	0,1	38	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Ají dulce, crudo	B007	22	20	8	0,2	0,3	1,0	2,6	0,2	22	20	8	0,2	0,3	1,0	2,6	0,2	22	20	8	0,2	0,3	1,0	2,6	0,2
		Cilantro, crudo	B035	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	23	21	9	0,5	0,1	1,2	17,2	0,4	23	21	9	0,5	0,1	1,2	17,2	0,4
		Ajo, crudo	B009	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	33,0	3,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Ajo, crudo	B009	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	21	20	29	0,9	0,1	5,9	8,0	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJA	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
		Leche de vaca, entera, en polv	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	226,6	0,1
		Avena en Hojuelas. Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	6,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
TOTAL MENÚ						712	24	21	102	227	5			880	31	29	119	242	5			1085	38	37	144	365	8
RECOMENDACIÓN						495	15,0	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	86,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,6
% ADECUACIÓN						144	153	134	142	133	125			128	134	127	123	111	96			127	130	131	120	126	80

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MND01035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA B... / COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL:	ROM:	SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES							9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES						
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS y NUTRIENTES							PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS y NUTRIENTES								PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORÍAS y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)				CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)					CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	SARDINAS CON PASTAS	Sardinas, enlatadas en salsa d	EC40	55	55	97	11,5	5,7	0,1	205,0	1,3	90	90	159	18,8	9,3	0,1	342,0	2,1	100	100	177	20,9	10,3	0,1	380,0	2,3
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2,8	0,1	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Cebolla junca, hojas, cruda	B128	22	10	4	0,2	0,0	0,7	9,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Ají rojo, crudo	B108	11	10	8	0,2	0,0	1,7	7,9	0,1	17	15	12	0,3	0,1	2,5	2,9	0,2	22	20	16	0,3	0,1	3,3	3,8	0,2
		Cilantro, crudo	B135	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	8	7	3	0,2	0,0	0,4	5,7	0,1	10	9	4	0,2	0,1	0,5	7,4	0,2
		Pasta alimenticia, enriquecida	A672	35	35	130	4,6	0,5	26,1	6,8	1,4	45	45	167	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	55	55	204	7,2	0,8	41,1	13,8	2,1
CEREAL TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano áfrica, maduro, crudo	B082	83	60	82	0,8	0,2	18,6	7,4	0,4	138	100	136	1,3	0,3	31,0	4,0	0,6	167	120	163	1,6	0,4	37,2	4,8	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	35	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1
		Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31	25	13	0,4	0,0	2,6	8,0	0,2	38	30	16	0,4	0,0	3,1	4,8	0,2	44	35	19	0,5	0,0	3,6	5,6	0,3
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
		Naranja, cruda	C082	100	60	25	0,4	0,2	5,3	15,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	50	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
TOTAL MENÚ				504		504	18	17	88	287	5			706	28	25	90	412	7			837	32	30	106	460	8
RECOMENDACIÓN				495		495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	23,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
% ADECUACIÓN				102		102	116	100	94	157	125			103	119	106	93	190	117			98	108	105	88	159	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MND01035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA R.	COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA	ARHUACO	AFROCOLOMBIANO I PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ATUN EN SALPICON	Atún, enlatado en aceite	E103	55	55	116	14,0	6,7	-	4,4	0,8	90	90	190	23,0	10,5	-	7,2	1,4	100	100	211	25,5	12,1	-	8,0	1,5
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B127	16	15	6	0,2	0,0	1,2	5,6	0,0	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	28	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1
		Ají rojo, crudo	B108	11	10	8	0,2	0,0	1,7	7,9	0,1	22	20	16	0,3	0,1	3,3	3,8	0,2	28	25	20	0,4	0,1	4,2	4,8	0,3
		Cilantro, crudo	B035	11	10	4	0,2	0,1	0,6	6,2	0,2	22	20	9	0,5	0,1	1,2	16,4	0,4	28	25	11	0,6	0,2	1,5	20,5	0,5
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE ZANAHORIA CON PAPA	Pimentón rojo, crudo	B090	18	15	5	0,2	0,0	0,9	7,1	0,1	24	20	7	0,2	0,1	1,3	1,4	0,1	29	25	9	0,3	0,1	1,6	1,8	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	35	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1	47	40	19	0,3	0,0	3,8	10,8	0,2
		Papa, variedad cerosa, sabana	B095	60	60	48	1,3	0,1	10,1	2,2	0,5	100	100	80	2,2	0,1	16,9	12,0	0,8	120	120	96	2,6	0,1	20,3	14,4	1,0
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B127	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	28	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C131	60	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	80	50	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
		Leche de vaca, entera, en polv	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	6,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				629	25	22	80	193	4			828	36	30	99	206	4,8			1028	44	38	122	326	6
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				127	159	136	111	108	88			121	155	131	102	95	85			120	148	135	101	113	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MN001035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA B... / COMUNIDAD O PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL: / ROM:	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J034	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15	15	58	3,4	0,2	9,1	1,9	0,8	25	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	35	35	135	8,0	0,5	21,1	41,7	1,9
		Tomate, crudo	B103	18	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	18	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	18	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	32	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1	30	15	6	0,2	0,0	1,0	8,6	0,1	30	20	7	0,2	0,0	1,4	11,4	0,1
		Pimentón verde, crudo	B061	19	15	4	0,1	0,0	0,7	7,7	0,1	19	15	4	0,1	0,0	0,7	1,7	0,1	133	20	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1
		Cilantro, crudo	B035	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	133	20	9	0,5	0,1	1,2	16,4	0,4
CEREAL	ARROZ CON FIDEO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Pasta alimenticia, enriquecida,	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	16	16	59	2,1	0,2	12,0	4,0	0,6	30	30	111	3,9	0,5	22,4	7,5	1,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano áfrica, maduro, crudo	B062	83	60	82	0,8	0,2	18,6	2,4	0,4	139	100	136	1,3	0,3	31,0	4,0	0,6	187	120	363	1,6	0,4	37,2	4,8	0,7
		Queso fresco, semiduro, semi	G018	6	5	15	0,9	1,3	0,0	36,2	0,1	10	10	30	1,8	2,6	0,1	78,3	0,1	15	15	45	2,6	3,8	0,1	117,5	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE	Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	6,8	0,1	26	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	32	30	12	0,4	0,0	2,3	7,2	0,1
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	JUGO DE MANDARINA	Aguacate Lorena, crudo	C002	13	10	18	0,2	1,3	1,0	2,0	0,0	13	10	18	0,2	1,3	1,0	1,0	0,0	13	10	18	0,2	1,3	1,0	1,0	0,0
		Mandarina, cruda	C060	86	60	32	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2	86	60	32	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2	86	50	32	0,5	0,1	6,8	21,0	0,2
GRASAS		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
CONDIMENTOS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
		TOTAL MENÚ				623	18	19	91	154	4			828	23	25	123	211	6			1058	29	30	159	277	7
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	280	6,8
		% ADECUACIÓN				126	111	120	126	91	108			121	98	108	127	97	97			124	99	107	132	98	103

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN201035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA N.I / COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO / AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS:		
	RAIZAL: / ROM: / SIN PERTENENCIA ÉTNICA:		

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE GUANDUL CON CARNE	Res, carne magra, cruda	FC99	55	55	76	12,0	3,1	-	9,3	1,5	90	90	125	19,6	5,1	-	5,4	2,4	100	100	139	21,8	5,7		6,0	2,7
		Frijol guandul, crudo	TC13	15	15	55	2,9	0,2	9,2	139,9	0,8	25	25	92	4,9	0,4	15,4	29,8	1,3	35	35	128	6,8	0,5	21,5	48,7	1,8
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	25	20	32	0,2	0,1	7,5	8,2	0,1	31	25	40	0,2	0,1	9,4	4,0	0,1	38	30	48	0,3	0,1	11,2	4,8	0,1
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	29	20	33	0,2	0,0	7,9	5,6	0,1	37	25	42	0,3	0,1	9,8	2,0	0,1	44	30	50	0,4	0,1	11,8	2,4	0,1
		Ñame, con cáscara, crudo	P072	10	10	13	0,2	0,0	2,8	6,8	0,1	25	25	33	0,6	0,1	6,9	2,0	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Malanga, sin cáscara, cruda	P084	14	10	12	0,2	0,0	2,6	6,3	0,1	36	25	30	0,4	0,1	6,5	10,8	0,2	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,2
		Col silvestre, cruda	B037	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2
		Ahuyama, cocida, sin sal	B005	50	50	24	0,4	0,4	4,2	2,0	0,2	60	60	29	0,4	0,4	5,0	8,4	0,2	70	70	34	0,5	0,5	5,9	9,8	0,2
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Ajo, crudo	B009	11	10	14	0,5	0,0	2,9	6,0	0,1	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
CEREAL	ARROZ CON AJO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	5,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Ajo, crudo	B009	11	10	14	0,5	0,0	2,9	6,0	0,1	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	16	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	(incluido en el alimento proteico)			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	(incluido en el alimento proteico)			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	-	10,3	5,0	0,3	120	60	47	0,4	-	10,3	9,0	0,3	120	60	47	0,4	-	10,3	9,0	0,3
		Maíz blanco, trillado	A046	10	10	36	0,9	0,1	7,8	1,0	0,2	10	10	36	0,9	0,1	7,8	1,0	0,2	10	10	36	0,9	0,1	7,8	1,0	0,2
		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				712	25	18	108	309	5			948	37	24	139	244	7			1182	46	32	170	372	8
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	90,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				144	159	113	149	123	122			138	158	106	144	112	123			138	154	113	141	129	120

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN001035

ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA I... / COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO / AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL / ROM / SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES					
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PASTAS CON POLLO	Pollo, entero con piel, crudo	A077	92	55	92	10,0	5,7	0,2	5,6	0,4	150	90	150	16,3	9,3	0,4	10,8	0,6	167	100	167	18,1	10,3	0,4	12,0	0,7
		Zanahoria, sin cáscara, cru	A072	20	20	74	2,6	0,3	14,9	50	0,8	25	25	93	3,3	0,4	18,7	6,3	1,0	30	30	111	3,9	0,5	22,4	7,5	1,2
		Repollo blanco, crudo	B099	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	38	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	7,8	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1
		Cebolla junca, hojas, crud	B028	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	50	20	7	0,2	0,0	1,4	11,4	0,1	28	11	4	0,1	0,0	0,7	6,3	0,1	28	11	4	0,1	0,0	0,7	6,3	0,1
		Acelga, hojas, cruda	B003	29	25	10	0,6	0,1	1,3	16,3	0,5	24	20	8	0,5	0,0	1,1	9,8	0,4	24	20	8	0,5	0,0	1,1	9,8	0,4
		Ají rojo, crudo	B008	6	5	4	0,1	0,0	0,8	7,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1
		Cilantro, crudo	B035	6	5	2	0,1	0,0	0,3	8,1	0,1	4	4	2	0,1	0,0	0,2	3,3	0,1	2	2	1	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0
CEREAL		Pasta alimenticia, enriquecida	A072	35	35	130	4,6	0,5	26,1	8,8	1,4	45	45	167	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	60	60	223	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3
		Ajo, crudo	B008	5	5	7	0,2	0,0	1,5	5,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano dominico, maduro, cru	B095	92	60	82	0,7	0,2	18,7	7,4	0,5	164	100	136	1,1	0,3	31,1	4,0	0,8	185	120	363	1,3	0,4	37,3	4,8	1,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	(incluido en el alimen	Queso fresco, semiduro, semi	G018	8	8	24	1,4	2,0	0,1	63,6	0,1	12	12	36	2,1	3,1	0,1	94,0	0,2	18	18	55	3,2	4,6	0,2	142,9	0,2
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJADA	Naranja, cruda	C082	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	6,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
		Maíz maravilla, crudo	A047	20	20	36	0,6	0,1	8,3	15,0	0,6	25	25	45	0,7	0,1	10,3	15,0	0,8	30	30	54	0,8	0,1	12,4	18,0	0,9
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				636	22	19	91	197	6			857	31	28	116	199	7			1043	38	35	140	261	9
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				128	139	122	126	98	155			125	134	123	120	92	127			122	127	124	117	90	124

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN091035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: — ORGANIZACIÓN INDIGENA I: — COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO — AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL — ROM — SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	SARDINAS CON VERDURAS	Sardinas, enlatadas en salsa d	B040	60	60	106	12,5	6,2	0,1	228,0	1,4	90	90	159	18,8	9,3	0,1	342,0	2,1	100	100	177,0	20,9	10,3	0,1	380,0	2,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	24	20	9,4	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Col silvestre, cruda	B037	26	15	8	0,4	0,1	1,3	5,0	0,2	33	20	10	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2	33	20	11,0	0,5	0,1	1,7	12,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	13	12	5	0,2	0,0	0,9	2,9	0,0	16	15	5,0	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	6	5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	6	5	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Habichuela, cocida, sin sal	B051	6	5	2	0,1	0,0	0,2	2,3	0,0	6	5	2	0,1	0,0	0,2	2,3	0,0	6	5	1,6	0,1	0,0	0,2	2,3	0,0
		Pimentón rojo, crudo	B090	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0	6	5	1,8	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0
	LENTJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	TC26	15	15	58	3,5	0,1	9,2	2,7	1,1	25	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	35	35	135,5	8,1	0,3	21,4	17,9	2,5
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	6	5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	6	5	1,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0
		Pimentón rojo, crudo	B090	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0	6	5	1,8	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	11	5	2,1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1
CEREAL	ARROZ CON FIDEO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	106	2,0	0,1	24,0	2,7	0,2	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	55	55	194,2	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4
		Pasta alimenticia, enriquecida	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	10	10	37,1	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano dominico, maduro, cru	B085	92	60	82	0,7	0,2	18,7	7,4	0,5	154	100	136	1,1	0,3	31,1	4,0	0,8	185	120	163,2	1,3	0,4	37,3	4,8	1,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0			-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANGO	Mango común, crudo	C061	120	60	67	0,4	-	16,3	9,0	0,3	120	60	47	0,4	-	10,3	9,0	0,3	120	60	47,4	0,4	-	10,3	9,0	0,3
		Leche de vaca, entera, en pol	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	113,8	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Plátano coll o guineo, verde, c	B084	17	10	13	0,1	0,0	3,0	0,4	0,1	17	10	13	0,1	0,0	3,0	0,4	0,1	17	10	12,8	0,1	0,0	3,0	0,4	0,1
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	35,4	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162,0	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
TOTAL MENÚ						669	25	20	92	401	5			891	35	28	119	527	7			1 120	43	36	148	676	8
RECOMENDACIÓN						495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
% ADECUACIÓN						135	156	129	127	236	124			130	149	122	124	243	120			131	146	127	123	234	118

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA / MINTA OTERO GUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MND01035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: — ORGANIZACIÓN INDIGENA D: — COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO — AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS: — RAIZAL: — ROM: — SIN PERTENENCIA ÉTNICA:		

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	BANCOCHO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	RC99	55	55	76	12,0	3,1	-	5,3	1,5	90	90	125	19,6	5,1	-	5,4	2,4	100	100	339	21,8	5,7	-	6,0	2,7
		Papa, variedad cerosa, sabane	RG64	15	15	15	0,3	0,0	3,2	7,2	0,1	20	20	20	0,5	0,0	4,2	1,6	0,2	30	30	30	0,7	0,0	6,3	2,4	0,2
		Yuca blanca, sin cáscara, cocl	RB06	15	15	24	0,1	0,0	5,5	2,4	0,1	30	30	47	0,2	0,1	11,0	4,8	0,2	30	30	47	0,2	0,1	11,0	4,8	0,2
		Melanga, sin cáscara, cruda	RC64	22	15	18	0,2	0,0	3,9	8,5	0,1	29	20	24	0,3	0,1	5,2	8,6	0,1	43	30	36	0,5	0,1	7,7	12,9	0,2
		Ñame, con cáscara, crudo	RC72	15	15	20	0,3	0,1	4,1	7,2	0,1	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2	30	30	39	0,7	0,1	8,3	2,4	0,2
		Pasta alimenticia, enriquecida	AE72	10	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	20	20	74	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8	20	20	74	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	BJ10	18	15	7	0,1	0,0	1,4	6,1	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Ahuyama, cruda	BC06	18	15	5	0,1	0,0	0,9	5,0	0,1	24	20	6	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2	24	20	6	0,2	0,0	1,2	4,0	0,2
		Habichuela, cruda	BC62	11	10	4	0,2	-	0,7	4,0	0,1	17	15	6	0,3		1,1	6,0	0,2	28	25	11	0,5	-	1,8	10,0	0,3
		Cebolla junca, hojas, cruda	BC28	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Repollo blanco, crudo	BC99	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,4	0,1	36	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1
		Ají dulce, crudo	BE07	6	5	2	0,1	0,1	0,3	1,7	0,1	17	15	6	0,2	0,2	0,8	2,0	0,2	22	20	8	0,2	0,3	1,0	2,6	0,2
		Cilantro, crudo	BC35	6	5	2	0,1	0,0	0,3	6,1	0,1	17	15	7	0,3	0,1	0,9	12,3	0,3	23	21	9	0,5	0,1	1,2	17,2	0,4
		Ajo, crudo	BC09	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	AC10	40	40	141	2,7	0,2	32,0	9,6	0,3	50	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	232,5	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO			-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJA	Naranja, cruda	DF62	100	60	25	0,4	0,2	5,3	10,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	50	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
		Leche de vaca, entera, en pol	GF08	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	24	24	120	6,3	6,4	9,2	225,6	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	AD12	10	10	41	1,7	0,8	6,4	1,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5
		Panela	KG03	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	DD13	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				619	24	18	88	194	5			849	34	25	118	224	7			1055	42	33	143	357	8
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				125	148	115	121	114	124			124	147	109	122	103	125			123	142	115	119	124	119

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO GUERRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MN301035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA B... / COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO / AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS: / RAIZAL: / ROM: / SIN PERTENENCIA ÉTNICA:		

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES					
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO CON VERDURA-QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo	J034	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	56	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	8,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	7,7	0,0	18	15	5	0,2	0,0	0,9	1,1	0,1	24	20	7	0,2	0,1	1,3	1,4	0,1
	FRIJOL CABECITA NEGRA GUISADO	Frijol cabecita negra, crudo	T007	16	15	59	3,2	0,2	9,1	15,2	0,9	25	25	98	5,4	0,4	15,1	20,3	1,4	35	35	137	7,5	0,5	21,2	28,4	2,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	5,9	0,1	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	8,4	0,0	16	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	7,7	0,0	18	15	5	0,2	0,0	0,9	1,1	0,1	24	20	7	0,2	0,1	1,3	1,4	0,1
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,1	0,0	0,2	2,5	0,1	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	8	7	3	0,2	0,0	0,4	5,7	0,1
		Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,2	0,0	1,5	3,0	0,1	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2	16	15	22	0,7	0,0	4,4	6,0	0,2
		Cebolla junca, hojas, cruda	B028	22	10	4	0,2	0,0	0,7	8,4	0,2	33	15	6	0,2	0,0	1,1	6,6	0,2	44	20	8	0,3	0,0	1,4	8,8	0,3
CEREAL	ARROZ CON AJO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	60	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	229	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,2	0,0	1,5	3,0	0,1	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE PAPA, ZANAHORIA Y HABICHUELA	Papa, variedad cerosa, sebana	B084	60	60	59	1,4	0,1	12,6	4,8	0,5	100	100	99	2,3	0,1	21,0	8,0	0,8	120	120	119	2,8	0,1	25,2	9,6	1,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	28	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	35	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1
		Habichuela, cruda	B052	22	20	9	0,4	-	1,4	6,0	0,2	28	25	11	0,5	-	1,8	10,0	0,3	33	30	13	0,6	-	2,2	12,0	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	8,4	0,0	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	0	Naranja, cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	13,0	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,0	0,8	100	50	25	0,4	0,2	5,3	19,0	0,8
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
		Queso fresco, semidulce, semi	G018	10	10	36	1,8	2,6	0,1	78,3	0,1	10	10	30	1,8	2,6	0,1	78,3	0,1	15	15	45	2,6	3,8	0,1	117,5	0,2
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	D013	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				577	18	19	80	186	5			758	23	23	108	214	6			939	28	29	134	277	8
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	23,3	96,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,0
		% ADECUACIÓN				116	113	119	110	109	123			111	97	101	112	99	112			110	94	101	111	96	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA AMINTA OTERO GUERRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP MN001035

ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 AÑOS 11 MESES, 9-13 AÑOS 11 MESES, 14-17 AÑOS 11 MESES	OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICH
DEPARTAMENTO	CESAR	MUNICIPIO	PUEBLO BELLO
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA: ORGANIZACIÓN INDIGENA D... / COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA: ARHUACO / AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS:		
	RAIZAL: / ROM: / SIN PERTENENCIA ÉTNICA:		

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	4-8 AÑOS 11 MESES								9-13 AÑOS 11 MESES								14-17 AÑOS 11 MESES							
				PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						PESO BRUTO	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)			CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN BISTEC	Res, carne magra, cruda	BF09	55	55	76	12	3	-	3	1	90	90	125	19,6	5,1	-	5,4	2,4	100	100	139	21,8	5,7	-	6,0	2,7
		Ajo, crudo	BE09	11	10	14	0,5	0,0	2,9	8,0	0,1	11	10	14	0,5	0,0	2,9	4,0	0,1	21	20	29	0,9	0,1	5,9	8,0	0,3
		Tomate, crudo	BJ03	13	10	2	0,1	0,0	0,4	4,9	0,1	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	18	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	BE27	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	18	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	18	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	AC10	40	40	141	2,7	0,2	32,0	5,6	0,3	60	60	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	65	55	129	4,4	0,3	52,1	5,9	0,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	BJ10	19	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	24	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1
		Habichuela, cruda	BE62	17	15	6	0,3	-	1,1	6,0	0,2	22	20	9	0,4	-	1,4	8,0	0,2	22	20	9	0,4	-	1,4	8,0	0,2
		Cebolla junca, hojas, cruda	BE28	11	5	2	0,1	0,0	0,4	2,2	0,1	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2	22	10	4	0,2	0,0	0,7	4,4	0,2
		Ají rojo, crudo	BE08	6	5	4	0,1	0,0	0,8	2,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1	6	5	4	0,1	0,0	0,8	1,0	0,1
		Col silvestre, cruda	BE37	8	5	3	0,1	0,0	0,4	3,0	0,1	8	5	3	0,1	0,0	0,4	3,0	0,1	8	5	3	0,1	0,0	0,4	3,0	0,1
		Ajo, crudo	BE09	5	5	7	0,2	0,0	1,5	5,0	0,1	5	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1	6	5	7	0,2	0,0	1,5	2,0	0,1
		Cilantro, crudo	BE35	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,6	0,0	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1	6	5	2	0,1	0,0	0,3	4,1	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA CON QUESO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	BJ07	75	60	95	0,5	0,2	22,4	5,6	0,2	125	100	159	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	150	120	191	1,1	0,4	44,9	19,2	0,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE				-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJADA	Naranja, cruda	CC62	100	60	25	0,4	0,2	5,3	15,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8
		Panela	KC33	10	10	36	0,1	0,0	9,0	9,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5
		Queso fresco, semidura, semi	QC18	12	12	36	2,1	3,1	0,1	96,0	0,2	15	15	45	2,6	3,8	0,1	117,5	0,2	22	22	67	3,9	5,6	0,2	172,3	0,3
GRASAS		Aceite, mezcla vegetal	DC13	10	10	90	-	10,0	-	-	-	14	14	126	-	14,0	-	-	-	18	18	162	-	18,0	-	-	-
CONDIMENTOS																											
		TOTAL MENÚ				561	19	17	79	182	4			755	29	24	104	204	6			925	34	30	126	268	6
		RECOMENDACIÓN				495	15,9	15,8	72,2	170	4,0			685	23,4	22,8	90,5	217	5,7			855	29,6	28,4	120,3	289	6,9
		% ADECUACIÓN				111	123	107	109	95	103			110	124	105	107	94	97			108	115	107	105	93	90

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	DIANA MINTA OTERO QUERRA
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: TP MN201035

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ikú	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	COCIDO DE POLLO CON FRIJOL ROJO Y VERDURAS	Pollo, entero con piel, crudo	92	150	167	Lavar y cortar el pollo Icolocar en el fuego hasta que ablande.Aparte picar las verduras, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos. Una vez la carne este blanda agregar las verduras, plátanos, raices ,tuberculos, y el frijol previamente remojado y sazonar. Dejar cocer hasta que todo este blando.
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	31	38	
		Plátano hartón, verde, crudo	29	37	44	
		Ñame, con cáscara, crudo	10	25	30	
		Malanga, sin cáscara, cruda	14	36	43	
		Ahuyama, cruda	18	12	29	
		Cilantro, crudo	2	6	8	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, luego, agregar el arroz, sal y 2 medidas de agua por una medida de arrozr, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
		0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJA	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar ,desinfectar las nranjas cortar en cruz y servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, unto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	55	90	100	Lavar la carne cortar en trozos, agrega sal al gusto, aliños y aceite cocinar, Cuando la carne este lanco agregar las verduras, hasta cocinar completamente.servir.
		Ajo, crudo	14	14	36	
		Repollo blanco, crudo	14	14	36	
		Tomate, crudo	13	13	13	
		Cebolla junca, hojas, cruda	11	22	22	
		Col silvestre, cruda	33	33	33	
		Aji rojo, crudo	6	6	6	
		Cilantro, crudo	2	4	2	
		Ajo, crudo	-	-	-	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, luego, agregar el arroz, sal, las zanahorias ralladas y 2 medidas de agua por una medida de arroz, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	59	71	82	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MALANGA COCIDA	Malanga, sin cáscara, cruda	87	145	174	Pelar y Lavar las pmalangas, agregarlas al agua caliente, dejar hasta que ablanden, sacar de agua dejar escurrir, agregarle sal, A parte lavar y rallar el queso agregar a la malanga y servir
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	8	10	15	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL CEREAL	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar y desinfectar las naranjas, partirlas en mitades, exprimir, agrgar la panela y servir
		Panela	10	10	10	
GRASAS	Aceite, mezcla vegetal	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE CARNE CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	55	90	100	Remojar el frijol el dia anterior. Lavar y cortar la carne, colocar en el fuego hasta que ablande.Aparte picar las verduras, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos. Una vez la carne este blanda agregar las verduras, plátanos, raices ,tuberculos, el frioll y sazonar. Dejar cocer hasta que todo este blando.
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	31	38	
		#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	
		Ñame, con cáscara, crudo	20	25	30	
		Malanga, sin cáscara, cruda	29	36	43	
		Ajo, crudo	5	11	16	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	59	71	82	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
		Ají rojo, crudo	11	17	22	
		Cilantro, crudo	6	11	17	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar las ceollas cortadas y sofreirlas, agregar el arroz y por cada medida de arroz 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Ajo, crudo	5	11	16	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	Lavar y desinfecatr las guayabas y servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar los platanos al sol y dejar secar. Unavez secos, se muelen hasta formar la harina del platano. Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la harina en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	25	25	58	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACION
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 4						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	Batir los huevos, Lavar y desinfectar las verduras. Picarlas en cubos pequeño, cocinar hasta que esten blandas, bjar del fuego y escurrir, mezclar con los huevos batido , revolver bien, servir
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	6	10	15	
		Cebolla junca, hojas, cruda	33	44	44	
		Aji rojo, crudo	6	6	6	
		Cilantro, crudo	6	6	6	
CEREAL	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, y sal, por cada medida de arroz agregar 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE PAPA ZANAHORIA Y HABICHUELA	Papa, variedad criolla, sabanera, sin cáscara, cruda	75	125	150	Pelar y lavr las verduras, cortarlas en cubos pequeños, mezclar, agregar sal y limón, servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Panela	10	10	10	Lavar y desinfectar las naranjas, partirlas en mitades, exprimir, agrgar la panela y servir
		Naranja, cruda	100	100	100	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

K2

GUÍA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	ATUN CON PASTAS GUISADAS	Atún, enlatado en agua	55	90	100	En un recipiente colocr agua con un poco de aceite y sal, agregar las pastas y dejar cocer hasta que esten blandas, aparte lavar y desinfectar las verduras, cortar en trozos pequeños, sofreir en el aceite y agregar el atún, revolver y mezcalr con las pastas. servir.
		Tomate, crudo	13	13	13	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	22	22	
		Cebolla junca, tallos, cruda	32	30	30	
		Ají rojo, crudo	17	17	100	
		Cilantro, crudo	6	17	100	
CEREAL		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	45	60	
		Tomate, crudo	13	75	88	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	22	22	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano dominico, maduro, crudo	92	154	185	Pelar y lavar los platanos , cortarlas en trozos, agregarlos al agua hirviendo, agregar un poco de sal, deajr cocer haste que esten blandos y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cocida sin sal	25	30	35	Lavar y desinfectar las verduras, cocerlas hasta que esten blandas, cortarlas en cubos y mezclar, agregar sal y servir.
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANGO	Mango común, crudo	120	120	120	Lavar ,desinfectar los mangos, Servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la leche , agregar la mezcla en el agua hirvienco, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constar temente , servir caliente.
		Panela	10	14	18	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE COSTILLA CON FRIJOL CABECITA NEGRA	Res, costilla, cruda	75	123	137	Dejar en remojo el frijol el dia anterior. Lavar y cortar la costilla, colocar en el fuego hasta que ablande.Aparte picar las verduras, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos. Una vez la carne este blanda agregar las verduras, plátanos, raices ,tuberculos, el frijol y el maiz y sazonar. Dejar cocer hasta que todo este blando.
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	13	31	38	
		Plátano hartón, verde, crudo	15	37	44	
		Ñame, con cáscara, crudo	20	25	30	
		Malanga, sin cáscara, cruda	29	36	43	
		Frijol cabecita negra, crudo	15	25	35	
		Ahuyama, cocida, sin sal	50	60	70	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
		Ají rojo, crudo	-	17	22	
		Cilantro, crudo	6	8	10	
		Ajo, crudo	5	5	11	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, y sal, por cada medida de arroz agregar 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada con el queso
		0	-	-	-	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PRO	0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Naranja, cruda	100	100	100	Colocar la panela en el agua hasta disolver, agregar el zumo de las naranjas, y servir.
		Panela	10	10	10	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	10	12	18	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	11	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SUDADO CON VERDURAS	Cerdo, carne magra, cruda	55	90	100	Lavar la carne de cerdo y cortar en cubos y cocinar a fuego medio, en una olla con abundante agua, agregando llas verduras picados en cuadritos y los condimentos, sal al gusto, dejar cocinar hasta que cocine completamente, servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	12	18	
		Repollo blanco, crudo	14	14	29	
		Tomate, crudo	19	19	19	
		Cebolla junca, hojas, cruda	33	56	44	
		Cebolla junca, tallos, cruda	25	25	50	
		Col silvestre, cruda	17	25	25	
		Ají rojo, crudo	11	11	28	
		Cilantro, crudo	11	11	11	
CEREAL	ARROZ CON AJI	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente con agua hirviendo agregar los espaguetis y dejar hervir hasta que ablanden, sacar del agua, escurrir, aparte sofreir los aliños y agregar la pasta, dejar cocer unos minutos más y servir.
		Cebolla junca, hojas, cruda	11	22	22	
		Ají dulce, crudo	6	6	6	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MALANGA COCIDA	Malanga, sin cáscara, cruda	87	145	174	Pelar y lavar la malanga , cortarla en trozos medianos, agregar al agua hirviendo con un poco de sal y dejar cocinar hasta que ablande, Sacar y escurrir, y servir,
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANDARINA	Mandarina, cruda	86	86	86	Lavar y desinfectar las mandarinas y servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, unto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUIA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	Lavar y desinfectar los huevos, Aparte picar la cebolla y el tomate en cuadritos, sofreir, agregar los huevos previamente batidos; agregar sal, revolver constantemene hasta que cuajen. Bajar del fuego y servir.
		Tomate, crudo	13	13	13	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	22	22	
		Frijol cargamanto rosado, crudo	15	25	35	Lavar e hidratar los frijoles y dejar remojar el dia anterior. , cocinar hasta ablandar, por aparte picar y sofreir la verdura y los aliños agregarselos a los frijoles hasta que sequen, servir.
		Tomate, crudo	18	18	18	
		Cebolla junca, tallos, cruda	32	30	30	
		Ají rojo, crudo	17	17	100	
		Cilantro, crudo	17	17	100	
CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	30	40	55	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, sal, agregar los fideos sofritos , agregar el arroz y por cada medida de arroz 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	10	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	BASTIMENTO COCIDO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	125	150	Pelar y lavar la yuca , cortarlas en trozos, agregarlas al agua hirviendo, agregar un poco de sal, deajr coeer haste que esten blandas, y servir.
		Tomate, crudo	31	38	44	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	26	32	37	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	Lavar y desinfectar las guayabas, servir
		Plátano colinegro, verde, crudo	33	33	33	Colocar los platanos al sol y dejar secar. Unavez secos, se muelen hasta formar la harina del platano, Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la harina en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	13	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACION
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE POLLO	Pollo, entero con piel, crudo	92	150	167	Lavar y cortar el pollo, colocar en el fuego hasta que ablande.Aparte picar las verduras, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos. Una vez la carne este blanda agregar las verduras, plátanos, raices ,tuberculos, el frijol y el maiz y sazonar. Dejar cocer hasta que todo este blando.
		Papa, variedad criolla, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal	15	20	30	
		Yuca blanca, sin cáscara, cocida sin sal	15	30	30	
		Malanga, sin cáscara, cruda	22	29	43	
		Ñame, con cáscara, crudo	15	30	30	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	20	15	15	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	18	18	
		Habichuela, cruda	17	17	28	
		Cebolla junca, hojas, cruda	44	44	44	
		Repollo blanco, crudo	23	23	36	
		Aji dulce, crudo	22	22	22	
		Cilantro, crudo	17	23	23	
		Ajo, crudo	11	11	11	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, sal, por cada medida de arroz 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Ajo, crudo	11	11	21	
		0	-	-	-	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PRO	0	-	-	-	
		0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
		0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJA	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar ,desinfectar los bananos, despulpar y servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, unto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SARDINAS CON PASTAS	Sardinas, enlatadas en salsa de tomate	55	90	100	En un recipiente con agua hirviendo agregar los espaguetis, con un poco de aciete y sal, dejar hervir hasta que ablanden sacar del agua, escurrir, aparte sofreir los aliños y agregar la pasta, y la sardina. dejar cocer unos minutos más y servir
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
		Ají rojo, crudo	11	17	22	
		Cilantro, crudo	6	8	10	
CEREAL		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	45	55	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO					Pelar y lavar los platanos, cortarlos en trozos medianos, cocer con un poco de sal y dear hasta ablandar. Servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29	35	41	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	AGUA DE PANELA CON NARANJA O LIMON	Panela	10	10	10	Lavar y desinfectar las naranjas, partirlas en mitades, exprimir, agrgar la panela y servir
		Naranja, cruda	100	100	100	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	ATUN EN SALPICON	Atún, enlatado en aceite	55	90	100	Lavar y desinfectar las verdures, pelarlas y cortalas en cubos pequeños:, sofreir . Mezclar las verduras con el atún, Agregar sal. Servir.
		Tomate, crudo	19	25	31	
		Cebolla cabezona, cruda	16	21	26	
		Ají rojo, crudo	11	22	28	
		Cilantro, crudo	11	22	28	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, y sal, por cada medida de arroz agregar 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada
		Pimentón rojo, crudo	18	24	29	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	ENSALADA DE ZANAHORA CON PAPA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	35	47	Lavar y desinfectar las verduras, pelarlas y cortalas en cubos pequeños:, Mezclar las verduras , Agregar sal., y limón Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Papa, variedad criolla, sabanera, con cáscara, cruda	80	100	120	
		Tomate, crudo	25	25	31	
		Cebolla cabezona, cruda	21	21	26	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	Lavar ,desinfectar las guayabas y servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	En un cuenco batir los huevos , agregar sal al gusto, echar en la sarten con un poco de aceite las verduras hasta sofreirlas, agregar los huevos batidos, dejar que cuaje, cortar y servir
		Tomate, crudo	13	13	13	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	22	22	
	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	15	25	35	Lavar e hidratar los frijoles el dia anterior, cocinar hasta ablandar, por aparte picar y sofreir la verdura y los aliños (cebolla, pimenton, tomate,) agregarselos a los frijoles hasta que sequen, servir.
		Tomate, crudo	18	18	18	
		Cebolla junca, tallos, cruda	32	30	30	
		Pimentón verde, crudo	19	19	133	
		Cilantro, crudo	17	17	133	
CEREAL	ARROZ CON FIDEO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, sal, agregar los fideos previamente sofritos, por cada medida de arroz 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	16	30	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	BASTIMENTO COCIDO CON QUESO	Plátano áfrica, maduro, crudo	83	139	167	Pelar y lavar los platanos, cortarlos en trozos, echarlos en agua conun poco de sal, coinar hasta que esten blandos, sacar, escurrir. Aparte rallar el queso y servir
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	5	10	15	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE	Tomate, crudo	25	31	38	Lavar y desinfectar las verduras, cortarlas en cascos, aderezar ccon limòn y sal. Servir
		Cebolla cabezona, cruda	21	26	32	
		Aguacate Lorena crudo	13	13	13	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	JUGO DE MANDARINA	Mandarina, cruda	86	86	86	Lavar y desinfectar las mandarinas, partirlas en mitades, exprimir, agrgar la panela y servir
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE GUANDUL CON CARNE	Res, carne magra, cruda	55	90	100	Remojar el guandul el dia anterior. Lavar y cortar la carne, colocar en el fuego hasta que ablande.Aparte picar las verduras, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos. Una vez la carne este blanda agregar las verduras, plátanos, raices ,tuberculos, el guandul y sazonar. Dejar cocer hasta que todo este blando.
		Frijol guandul, crudo	15	25	35	
		Yuca blanca, sin cáscara, cruda	25	31	38	
		Plátano hartón, verde, crudo	29	37	44	
		Ñame, con cáscara, crudo	10	25	30	
		Malanga, sin cáscara, cruda	14	36	43	
		Col silvestre, cruda	33	33	33	
		Ahuyama, cocida, sin sal	50	60	70	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
		Ajo, crudo	11	16	16	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
CEREAL	ARROZ CON AJO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite agreagr los ajos machacados. y agregar el arroz, y sal, por cada medida de arroz agregar 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Aparte pelar y picar las verduras en cuadritos, freirlos y aagregar al arroz, Servir en la cantidad estipulada.
		Ajo, crudo	11	16	16	
		Cebolla cabezona, cruda	11	16	21	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	(Incluido en el alimento proteico)	0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	(Incluido en el alimento proteico)	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANGO	Mango común, crudo	120	120	120	Lavar y desinfecatr los mangos, servir
		Maíz blanco, trillado	10	10	10	Colocar el agua a hervir, junto con la panela, agregar el maiz en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, con los clavos y la canela revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente servir caliente.
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PASTAS CON POLLO	Pollo, entero con piel, crudo	92	150	167	En un recipiente con agua hirviendo agregar los espaguetis con un poco de sal y aceite y dejar hervir hasta que ablanden, sacar del agua, escurrir, aparte sofreir los aliños y agregar la pasta, dejar cocer unos minutos más, Aparte Lavar y desinfectar las verduras, pelarlas y cortalas en cubos pequeños; Cocinar hasta que esten blandas. Lavar el pollo, cortar en trozos, agregar sal al gusto, aliños y aceite cocinar hasta que este blando , mezclar y servir.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	25	30	
		Repollo blanco, crudo	14	14	36	
		Tomate, crudo	25	13	13	
		Cebolla junca, hojas, cruda	44	22	22	
		Cebolla junca, tallos, cruda	50	28	28	
		Acelga, hojas, cruda	29	24	24	
		Aji rojo, crudo	6	6	6	
		Cilantro, crudo	6	4	2	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	45	60	
		Ajo, crudo	5	11	11	
CEREAL		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	45	60	
		Ajo, crudo	5	11	11	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano dominico, maduro, crudo	92	154	185	Pelar y lavar los platanos, cortarlos en trozos, echarlos en agua conun poco de sal, coinar hasta que esten blandos, sacar, escurrir. Aparte rallar el queso y servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	(Incluido en el alimento proteico)	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	8	12	18	
		0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJADA	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar y desinfectar las naranjas, partirlas en mitades, exprimir, agrgar la panela y servir
		Panela	10	10	10	Tostar el maiz, molerlo hastaformar la harina, mezclar con panela y servir
		Maiz maravilla, crudo	20	25	30	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE POLLO CON VERDURAS	Pollo, entero con piel, crudo	92	150	167	Lavar el pollo cortar en cubos y cocinar a fuego medio, en una olla con abundante agua, agregando las verduras picada en cuadritos, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos y los condimentos, sal al gusto, dejar cocinar hasta que cocine completamente, servir
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	20	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	24	24	
		Habichuela, cruda	11	17	28	
		Cebolla junca, hojas, cruda	11	22	44	
		Repollo blanco, crudo	7	14	36	
		Ají dulce, crudo	6	17	22	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar el arroz, sal, agregar los ajos machacadas, por cada medida de arroz 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Ajo, crudo	11	11	11	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PRO	0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Cilantro, crudo	6	6	13	Pelar y Lavar la verduras, cortar en rodajas, agregar el cilantro picado, aderezar con limón y sa ,
		Tomate, crudo	13	13	13	
		Cebolla cabezona, cruda	11	11	11	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS						
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADO	Pollo, entero con piel, crudo	92	150	167	Lavar el pollo, cortar en trozos, agregar sal al gusto, aliños y aceite cocinar hast que este blando , servir.
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	11	
		Acelga, hojas, cruda	6	12	12	
		Tomate, crudo	6	13	13	
		Ají rojo, crudo	6	11	11	
		Cilantro, crudo	3	3	3	
CEREAL	PASTAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	45	60	En un recipiente amplio: colocar aceite, agregar las pastas y sal, hasta cocinar completamente , servir con el pollo guisado
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa, variedad criolla, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal	80	100	120	Pelar y lavar los papas, cortarlas en cascos, cocinar hasta que esten blandas, sacar y . Servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	31	38	Lavar y desinfectar las verduras, cocinar hasta que esten blandas , sacar pelar y picar en cubos, agregar e tomete y la cebol a, a revolver hasta mezclar bien , agregar sal y limòn servir.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	29	35	
		Tomate, crudo	6	6	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	5	5	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	80	80	80	lavar y desinfectar la guayaBa, servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviando, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	14	25	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SARDINAS CON VERDURAS	Sardinas, enlatadas en salsa de tomate	60	90	100	Picar lavar las verduras, lavar , cortar en cubos y cocinar hasta que esten blandas, a parte cortar el tomate y la ceboll, agregar las sardinas, revolver y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	24	24	
		Col silvestre, cruda	25	33	33	
		Cebolla cabezona, cruda	5	13	16	
		Tomate, crudo	6	6	6	
		Habichuela, cocida, sin sal	5	5	5	
		Pimentón rojo, crudo	6	6	6	
CEREAL	ARROZ CON FIDEO	Arroz blanco, pulido, crudo	30	40	55	En un recipiente amplio colocar aceite con los fideo sy sofreir hasta dorar, agregar el arroz, sal , por cada medida de arroz 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente. Servir en la cantidad estipulada.
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	10	10	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO COCIDO	Plátano dominico, maduro, crudo	92	154	185	Pelar y lavar las platanos Cortarlos en mitades cocinar hasta que esten blandas
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	MANGO	Mango común, crudo	120	120	120	Lavar ,desinfectar los mangos
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar los platanos al sol y dejar secar. Unavez secos, se muelen hasta formar la harina del platano, Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la harina en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviendo, revolver constantemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Plátano colí o guineo, verde, crudo	17	17	17	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	SANCOCHO DE CARNE	Res, carne magra, cruda	55	90	100	Lavar la carne cortar en cubos y cocinar a fuego medio, en una olla con abundante agua, agregando las verduras picada en cuadritos, Cortar los plátanos, raices y tuberculos en cubos medianos y los condimentos, sal al gusto, dejar cocinar hasta que cocine completamente, servir
		Papa, variedad criolla, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal	15	20	30	
		Yuca blanca, sin cáscara, cocida sin sal	15	30	30	
		Malanga, sin cáscara, cruda	22	29	43	
CEREAL		Ñame, con cáscara, crudo	15	30	30	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	10	20	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	24	24	
		Ahuyama, cruda	18	24	24	
		Habichuela, cruda	11	17	28	
		Cebolla junca, hojas, cruda	11	22	44	
		Repollo blanco, crudo	7	14	36	
		Ají dulce, crudo	6	17	22	
		Cilantro, crudo	6	17	23	
		Ajo, crudo	5	5	11	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	INCLUIDO EN EL ALIMENTO PROTEICO	0	-	-	-	
		0	-	-	-	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	0	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJA	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar y desinfectar las naranjas, servir
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	24	Colocar la tercera parte del agua a hervir, junto con la panela, disolver la avena en la leche , agregar la mezcla en el agua hirviando, revolver constartemente y dejar hervir durante 5 minutos, a fuego lento y revolviendo constantemente para evitar la formacion de grumos, servir caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	10	
		Panela	10	10	10	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO CON VERDURA- QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo	56	56	56	En un cuenco batir los huevos , agregar sal al gusto, echar en la sarten con un poco de aciete as verduras picadas y sofreir, agregar los huevos batidos, dejar que cuaje, cortar y servir
		Tomate, crudo	13	19	25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
		Pimentón rojo, crudo	12	18	24	
	FRIJOL CABECITA NEGRA GUISADO	Frijol cabecita negra, crudo	15	25	35	Remojar el frijol el dia anterior. Lavar y cortar la costilla. colocar en el fuego hasta que ablande.Aparte picar las verduras, Una vez los frijoles esten blandos agregar las verduras, y sazonar. Dejar cocer hasta que todo este blando.
		Tomate, crudo	13	19	25	
		Cebolla cabezona, cruda	11	16	21	
		Pimentón rojo, crudo	12	18	24	
		Cilantro, crudo	3	6	8	
		Ajo, crudo	5	16	16	
		Cebolla junca, hojas, cruda	22	33	44	
CEREAL	ARROZ CON AJO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	En un recipiente amplio: colocar aceite , agregar el arroz, sal, por cada medida de aroz agregar 2 medidas de agua, dejar secar, tapar y dejar cocinar completemente, Servir en la cantidad estipulada. Con la porción de queso
		Ajo, crudo	5	5	5	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	ENSALADA DE PAPA, ZANAHORIA Y HABICHUELA	Papa, variedad criolla, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal	60	100	120	Pelar y lavar las verduras, cortarlas en cubos pequeños, cocinar hasta que esten blandas las zanahoras, papas y habichuelas, agregar las cebollas , aderezarcon limón y sal y serir.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	24	29	35	
		Habichuela, cruda	22	28	33	
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Cebolla cabezona, cruda	11	11	11	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	0	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar las naranjas, cortar y exprimir , agregar agua, la panela, revolver. servir
		Panela	10	10	10	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	10	10	15	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

GUÍA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	4-8 A 11 MESES, 9-13 A 11 MESES, 14-17A 11 MESES			OPERADOR	RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA		
DEPARTAMENTO	CESAR			MUNICIPIO	PUEBLO BELLO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	ORGANIZACIÓN INDIGENA Ika	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		ARHUACO	AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 4-8 A 11 MESES	9-13 A 11 MESES	14-17 A 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE EN BISTEC	Res, carne magra, cruda	55	90	100	Lavar la carne , cortar en trozos. agregar sal al gusto, aliños y aceite cocinar hast que este blando , servir.
		Ajo, crudo	11	11	21	
		Tomate, crudo	13	19	19	
		Cebolla cabezona, cruda	11	16	16	
CEREAL	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	40	50	65	Pelar y cortar las verduras en cubos pequeños. En un recipiente amplio. colocar aceite , agregar el arroz, sal, por cada medida de aroz agregar 2 medidas de agua, agregar las verduras picadas y cocinar, dejar secar, tapar y dejar cocinar completamente, Servir en la cantidad estipulada.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	18	24	24	
		Habichuela, cruda	17	22	22	
		Cebolla junca, hojas, cruda	11	22	22	
		Ají rojo, crudo	6	6	6	
		Col silvestre, cruda	8	8	8	
		Ajo, crudo	5	5	5	
		Cilantro, crudo	2	6	6	
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA CON QUESO	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75	125	150	Pelar y lavar la yuca, cortarlos en trozos, echarlos en agua conun poco de sal, coinar hasta que esten blandoa, sacar, escurrir. Aparte rallar el queso y servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON	0	-	-	-	
FRUTA, AZUCARES Y LACTEOS	NARANJADA	Naranja, cruda	100	100	100	Lavar las naranjas, cortar y exprimir , agregar agua, la panela, revolver. Servir
		Panela	10	10	10	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo costeño	12	15	22	
GRASAS	0	Aceite, mezcla vegetal	10	14	18	
CONDIMENTOS	0	0	-	-	-	
	0	0	-	-	-	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	DIANA AMINTA OTERO GUERRA	MND	TP MND01035
FIRMA			

LISTA DE INTERCAMBIOS						
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	**4-8A 11 Meses, 9-3 A 11 meses, 14-17 A 11 meses**		**OPERADOR**	**RESGUARDO INDIGENA ARHUACO "BUNSICHAMA**		
DEPARTAMENTO	**CESAR**		**MUNICIPIOS**	**PUEBLO BELLO**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	**ORGANIZACIÓN INDIGENA Iku**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**ARHUACO**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	De res y sus visceras (HIGADO), atún, sardinas, cerdo, pollo(pechuga), huevo
	Arveja seca verde o amarilla, frijoles de cuaqluier variedad, lentejas,habas, garbanzos
CEREAL	Bollo-arepa de maiz, buñuelos, rosquetes, arepuelas, Arroz, maiz, ,avena,cebada perlada,panes galletas,tostadas, arepas,harina de maiz, harina de trigo, pastas alimenticias.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Malanga,yuca,Filo,guineo verde, platanos variedades, papa variedades, papa criolla,ñame
VERDURAS	Zanahoria Ahuyama, Remolacha
	Tomate ,cebolla, Lechuga, , Repollo, Habichuela, Pepino, Pimentón
FRUTA	Guayaba rosada o blanca, Mango, manadarina, Naranja, Chirimoya, Nispero, banano
AZÚCARES	Azucar, panela, chocolate
GRASAS	Aceite Vegetal, mantequilla
LÁCTEOS	Leche entera liquida pasteurizada o en polvo
	Queso fresco

Nota: *Resolución 29452 de 2017, numeral 5.3 Ciclo de Menús: - Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el 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	**DIANA AMINTA OTERO GUERRA**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**TP MND01035**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC A LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**DNERIS JIMENEZ PEÑA**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**TP MND 07697**