	FR-SED-PAE-024	
	VERSION 1	
	07/12/2022	

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS PARA PUEBLOS INDIGENAS - PAIP 2023

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA - TARDE / RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:	**TODOS LOS OPERADORES**				
DEPARTAMENTO	**ETC CAUCA**			**MUNICPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
LÁCTEOS	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE MANGO EN LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRESA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	GUISADO DE RES CON VERDURAS	FRIJOL GUISADO (BLANQUILLO)	SOPA DE MOTE CON VERDURAS	HUEVOS REVUELTOS	SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	****EN SOPA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
FRUTA	EN JUGO	EN JUGO			EN JUGO

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	COLADA DE AVENA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL GUISADO	SUDADO DE PECHUGA DE POLLO	HUEVOS PERICOS	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	ARVEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	EN SOPA	ARROZ BLANCO
FRUTA	EN JUGO	EN JUGO			EN JUGO

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE TOMATE EN LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA ENCEBOLLADA	LENTEJAS GUISADAS	SOPA DE MAIZ CON VERDURAS	TORTA DE HUEVO CON ESPAGUETI	FRIJOL GUISADO
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	MAIZ EN SOPA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
FRUTA		EN JUGO	EN JUGO		EN JUGO

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
LÁCTEOS	SORBETE DE AVENA	JUGO DE MORA EN LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	FRIJOL GUISADO (BLANQUILLO)	POLLO GUISADA CON PAPA	SANCOCHO DE GUINEO	LENTEJAS GUISADAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
FRUTA		EN JUGO	EN JUGO		EN JUGO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		
FIRMA		**RÍCULA FESIONAL**	**MND06923**

	FR-SED-PAE-028	
	VERSION 0	
	7/12/2022	

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	TODAS LAS		**OPERADOR**	TODOS LOS OPERADORES		
DEPARTAMENTO	CAUCA		**MUNICIPIO**	TODOS LOS MUNICIPIOS		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	GRUPO 9-13 años
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO ENTERA	20
	LECHE ENTERA LIQUIDA DE VACA	150
	CUAJADA	30
	QUESO PASTEURIZADO	30
ALIMENTO PROTEÍCO VEGETAL	FRIJOL SECO (TODAS LAS VARIEDADES)	25
	LENTEJAS	30
	BLANQUILLO	30
	GARBANZOS	30
	BLANQUILLO	30
	CHACHAFRUTO	30
HUEVO	HUEVO	55
ALIMENTO PROTEICO ANIMAL	PIERNA DE POLLO	90
	CONTRA MUSLO DE POLLO	80
	POLLO PECHUGA	75
	ATUN	75
	HIGADO	80
	PESCADO DE RIO Y DE MAR	75
	CARNE DE RES Y DE CERDO	75
TUBERCULOS, RAICES Y PLATANOS	PAPA (TODAS LAS VARIEDADES)	90
	ÑAME	90
	PAPA CIDRA	90
	YUCA	90
	ARRACACHA	90
	PLÁTANO	90
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA	100
	MAIZ SECO	25
	PASTA ALIMENTICIA	25
	PAN (TODAS LAS PRESENTACIONES Y VARIEDADES)	80
	TOSTADAS	30
	GALLETAS	30
	ARROZ	40
	ARAZÁ	100
	BOROJÓ	100
	CURUBA	120
	FEIJOA	80
	FRESA	63
	GUAYABA BLANCA	80
	GUAYABA ROSADA	80
	LULO	100
	MANGO	100
	MELON	120
	MARACUYA	100
	MORA DE CASTILLA	67
	NISPERO	93
	PAPAYA	86
	PIÑA	150
	TAMARINDO	134
	TOMATE DE ARBOL	100
	ANON	150
	BANANO	92
	CIRUELA	63

	FR-SED-PAE-028	
	VERSION 0	
	7/12/2022	

LISTA DE INTERCAMBIOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	TODAS LAS		**OPERADOR**	TODOS LOS OPERADORES		
DEPARTAMENTO	CAUCA		**MUNICIPIO**	TODOS LOS MUNICIPIOS		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO	GRUPO 9-13 años
FRUTA	CHIRIMOYA	109
	CHONTADURO	86
	DURAZNO AMARILLO	71
	FRESA	63
	GRANADILLA	200
	MAMEY ENTERO	92
	MANDARINA ENTERA	86
	MANGO ENTERO	100
	MANZANA	71
	MARAÑON	67
	MELON ENTERO	120
	NARANJA ENTERA	100
	NISPERO	92
	PAPAYA ENTERA	86
	PATILLA ENTERA	109
	PERA	71
	PIÑA ENTERA	109
	PITAHAYA	109
	POMORROSA	92
	UCHUVA	67
	UVA NEGRA	67
	UVA VERDE	67
	ZAPOTE	200
AZÚCARES	AZUCAR	13
	PANELA	13
	COCOA DESENGRASADA	3
	CHOCOLATE SIN AZUCAR	6
	CHOCOLATE CON AZUCAR	18
GRASAS	ACEITE	12
	MANTEQUILLA	12

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND06923**

FR-SED-PAE-035
VERSION 0
7/12/2022

GUÍA DE PREPARACIÓN

COMPLEMENTO ALIMENTARIO

GRUPO DE EDAD		TODOS LOS GRUPOS	**OPERADOR**	TODOS LOS OPERADORES	**OPCIÓN**	**UNICA**
DEPARTAMENTO		CAUCA	**MUNICIPIO**	TODOS LOS MUNICIPIOS		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**RAIZAL**	
	ROM		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA	SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	80	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GUISADO DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. La carne se debe pasar del congelador al refrigerador de esta forma se mantiene las condiciones de la carne sin alterar su flora microbiana; otra forma en ubicar el producto cárnico sobre agua fría pero el producto no se debe ubicar directamente sobre el agua debe estar en un empaque impermeable; el agua se debe cambiar cada 30 minutos (agua potable o segura). Una vez finalizado este proceso, se pesan los de ingredientes: se multiplica el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta es la cantidad de alimento a pesar. Una vez porcionado el producto cárnico por beneficiario se dispone en el utensilio de preparación apropiado adicionando los ingredientes que le confiere el sabor a la preparación adicionando primero el aceite y posteriormente la cebolla, el tomate, la habichuela y la zanahora todo en trozos pequeños. La cocción se debe hacer a fuego lento para evitar al máximo la pérdida del agua ligada a la carne. Se deja cocinar la carne hasta que este blanda y las verduras cocidas.
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Sal	0,5	
		Habichuela, cruda	15	
		Ajo	0.2	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA			

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se se pone con el agua y el azucar a calar. Se retira lo anterior del fuego y se deja reposar. se agrega por partes con agua a la lcuadora, se procede al licuado. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mango común, cruda	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**FRIJOL GUISADO**	Frijol blanco, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijoles) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y/o la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	24	
		Tomate, crudo	5	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	
		Aceite de soya	6	
		Ajo	0,2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	5	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**COLADA DE AVENA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se procede a colocar una olla con suficiente agua y se lleva al fuego hasta que alcance la ebullicion. Aparte se disuelve la avena en una porcion suficiente de agua, se adiciona poco a poco al agua hirviendo y se revuelve constantemente. se deja cocinar por espacio de 20 minutos a fuego medio revisando que no se pegue. Se adiciona la leche poco a poco y luego el azucar. Se deja hervir or 10 minutos mas y se sirve caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	12	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**SOPA DE MOTE CON VERDURAS**	Maíz mute, cocido, sin sal	30	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Se pesan los de ingredientes: se multiplica el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta es la cantidad de alimento a pesar. Aparte en una olla o fondo, adicione el agua, luego los ingredientes que sazonan el producto, una vez se alla alcanzado el punto de ebullición, adicione la papa y faltando 15 minutos para retirar el fuego, adicone la pasta alimenticia. y retire del fuego, sirva caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Sal	0,5	
		Ajo	0.2	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**CHOCOLATE EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se coloca una olla con agua suficiente y se lleva a ebullicion. una vez haya hervido el agua se adiciona la cocoa y se revuelve vigorosamente. Una vez hecho lo anterior se procede a adicionar la lechey el azucar, Se continua revolviendo hasta que esten integrados los ingredientes. Se sirve caliente.
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	3	
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVO REVUELTO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, adicione los huevos previamente batidos y mezclados con la sal, deje sofreír hasta antes del servido y distribución. Sirva en Caliente.
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE FRESA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar las partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Fresa, madura, cruda	63	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS**	Lenteja común, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (lentejas) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE MORA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mora de castilla, cruda	67	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL GUISADO GUISADAS**	Frijol nima, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijol) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. (Remojar la noche anterior) Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LACTEOS	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	80	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**SUDADO DE PECHUGA DE POLLO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, Fraccione la pechuga en un recipiente ponga el aceite, deje calentar unos segundos, adicione las porciones de pechuga y la sal, selle las pechugas. Aparte licue el tomate y la cebolla y adicione la salsa a la pechuga; deje a fuego lento hasta llegar a punto, sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se procede a colocar una olla con suficiente agua y se lleva al fuego hasta que alcance la ebullicion. Aparte se disuelve la avena en una porcion suficiente de agua, se adiciona poco a poco al agua hirviendo y se revuelve constantemente. se deja cocinar por espacio de 20 minutos a fuego medio revisando que no se pegue. Se adiciona la leche poco a poco y luego el azucar. Se deja hervir or 10 minutos mas y se sirve caliente.
		Avena en Hojuelas, Precocida	12	
		Azúcar blanco, granulado	13	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**HUEVOS PERICOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, adicione la cebolla y el tomate deje sofreír unos segundos y adicione los huevos previamente batidos y mezclados con la sal, deje sofreír hasta antes del servido y distribución. Sirva en Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ CON FIDEOS**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, la pasta, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz, pasta (fideos), sal y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite, sofria la pasta, adicione luego el agua; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz, luego reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer junto con la habichuela a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	3	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se lava la panela y se pone con el agua a hervir, luego se adiciona la leche y se revuelve hasta disolver completamente. Se baja del fuego y se deja reposar. Servir caliente.
		Panela	13	
SOPA O CREMA (TUBERCULOS, RAICES, -PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL)	**SOPA DE ARROZ CON VERDURAS**	Arroz blanco, pulido, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	20	
		Maíz tierno, crudo	5	
		Fríjol verde, crudo	5	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Sal	0,5	
		Ajo	0.2	
		Cilantro, crudo	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar las partes no consumibles de la misma, una vez prealistada las fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**ARVEJA GUISADA**	Arveja seca, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (arvejas) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	**5**	
		Tomate, crudo	**5**	
		Ajo	**0.2**	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**AGUA DE PANELA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se lava la panela y se pone con el agua a hervir, luego se adiciona la leche y se revuelve hasta disolver completamente. Se baja del fuego y se deja reposar. Servir caliente.
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE SUDADA ENCEBOLLADA**	Res, carne magra, cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. una vez asegurado el proceso anterior, proceda a porcionar la carne. Luego coloque la carne en un recipiente hond o con agua suficiente que la cubra. deje cocinar hasta ablandar. Aparte lave y desinfecte los tomates y la cebolla, pique en cuadros pequeños. Sofria en aceite hasta formar una salsa. Adicionar este guiso a la carne cocida. dejar cocinar hasta que la preparacion este lista y sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mango común, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Lenteja) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y/o la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	4	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA			

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA O CREMAS(TUBERCULOS RAICES O DERIVADOS DE CEREAL)	**SOPA DE MAIZ CON VERDURAS**	Maíz blanco, trillado	30	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Se pesan los de ingredientes: se multiplica el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta es la cantidad de alimento a pesar. Aparte en una olla o fondo, adicione el agua, luego adicione el maiz y los ingredientes que sazonan el producto, una vez se alla alcanzado el punto de ebullición, adicione la papa y faltando 15 minutos para retirar el fuego. y retire del fuego, sirva caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	30	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
LÁCTEOS	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	75	
		Azúcar blanco, granulado	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**CHOCOLATE CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se coloca una olla con agua suficiente y se lleva a ebullicion. una vez haya hervido el agua se adiciona la cocoa y la panela se revuelve vigorosamente. Una vez hecho lo anterior se procede a adicionar la leche, Se continua revolviendo hasta que esten integrados los ingredientes. Se sirve caliente.
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	3	
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEICO	**TORTA DE HUEVO CON ESPAGUETI**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Se debe contar el numero de huevos de acuerdo al numero de beneficiarios. Se lavan y desinfectan. Luego se quiebran y se coloca su contenido en un tazon. Se adiciona la sal y se revuelve. Aparte se lava y desinfecta la papa, se pela y se corta en cuadritos. Se coloca al fuego un sarten o paila y se sofrie la papa hasta que este cocida y dorada. Se adiciona la mezcla de huevo y se revuelve mientras se va cocinando. Se dee cocinar hasta que el huevo este buen cocido. Se sirve caliente.
		Pasta alimenticia,enriquecida,cruda	20	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente.
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar las partes no consumibles de la misma, una vez prealistada las fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL GUISADO**	Frijol nima, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijol) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. (Remojar la noche anterior) Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
SOPA O CREMA (TUBERCULOS, RAICES, -PLATANOS Y DERIVADOS DE CEREAL)	**SORBETE DE AVENA**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje y/o medición de ingredientes, adicione los alimentos al agua según los tiempos de cocción, del ingrediente que sus caracterísiticas necesita más cocción al demenor cocción; en la sopa se podrá hacer la cocción de la carne cuando esta este incorpoarada dentro de la preparación del menú. Sirva Caliente
		Azúcar blanco, granulado	13	
		Avena en Hojuelas, Precocida	12	
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVOS PERICO**	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. Una vez medidos o pesados los ingredientes adicione el aceite en el utensilio de preparación, adicione la cebolla y el tomate deje sofreír unos segundos y adicione los huevos previamente batidos y mezclados con la sal, deje sofreír hasta antes del servido y distribución. Sirva en Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE MORA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Mora de castilla, cruda	67	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**FRIJOL GUISADO**	Frijol blanco, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (Frijoles) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y/o la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Cebolla cabezona, cruda	24	
		Tomate, crudo	5	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	
		Aceite de soya	6	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	100	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**POLLO GUISADA CON PAPA**	Pollo,pechuga con piel,cruda	75	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar, posterioe a ello colocar a cocinar la carne con la papa, cuando este este blando adicional las verduras picadas y la sal, dejar cocinar bien y servir.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0.2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA			

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años** **PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
LÁCTEOS	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una vez proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Se lava la panela y se pone con el agua a hervir, luego se adiciona la leche y se revuelve hasta disolver completamente. Se baja del fuego y se deja reposar. Servir caliente.
		Panela	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**SANCOCHO DE GUINEO**	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de plátano coli, papas, verduras, sal, que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione los platanos coli previamente lavados y desinfectados,cortados en trozos medianos; cuando haya ablandado los platanos, agregar las papas. Dejar cocinar hasta que todo este blando. agregar las verduras previamente desinfectadas y cortadas en cuadros pequeños. se deja al fuego hasta que todos los ingredientes esten bien cocidos. Sirva caliente
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	24	
		Ahuyama, cruda	20	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	
		Cebolla junca, tallos, cruda	5	
		Ajo	0,2	
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	5	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**	**MND**	**MND06923**
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**GRUPO 9-13 años PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	20	Antes durante la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, una ve proceda a pesar los ingredientes se debe multiplicar el peso bruto del alimento en gramos por el número de beneficiarios, esta son las cantidades de alimentos a pesar, para posteriormente prealistar. Prealistamiento fruta entera: una vez pesada la cantidad de fruta teniendo como referencia el peso bruto se procede a hacer el lavado y desinfección de la misma, al retirar la cáscara y partes no consumibles de la misma, una vez prealistada la fruta se fracciona en trozos y se pone con el agua según la capacidad de la licuadora, se procede al cernido y se vuelve a poner el jugo en la licuadora para incorporarle la leche. Una vez hecho lo anterior se procede al servido para su distribución en el menor tiempo posible, de ser necesario se refrigera para evitar posible fermentación por el jugo de la fruta, además de mejor aceptación en beneficiarios por su servido en frío.
		Guayaba, madura, cruda	80	
		Azúcar blanco, granulado	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	**LENTEJAS**	Lentejas comun, cruda	30	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura. se debe multiplicar los gramos de leguminosa (frijol) por el número de beneficiarios y esta es la cantidad de leguminosa a preparar; de igual forma se hace el pesaje para los demás ingredientes. Para el caso del plátano y la papa se debe tomar el peso bruto y hacer el respectivo cálculo. Adición de ingredientes y cocción: se mide el agua de acuerdo a la cantidad de leguminosa a preparar y se le adiciona la sal una vez se haya evaporado el agua hasta cierta cantidad y la leguminosa este próxima a estar blanda se adiciona el plátano o la papa y el guisante (tomate y cebolla) se deja cocer a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos y listos para ser consumidos. Se sirve Caliente.
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	24	
		Aceite de soya	6	
		Cebolla cabezona, cruda	5	
		Tomate, crudo	5	
		Ajo	0,2	
		Sal	0,5	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	40	Antes de iniciar la preparación se debe aplicar los procedimientos de limpieza y desinfección, además de garantizar que el agua sea potable o segura, luego proceda al Pesaje o medición de ingredientes: Se debe multiplicar los gramos y/o CC de arroz, sal y aceite que corresponde a una ración por el número de niños y niñas que se atienden en el establecimiento educativo, esta será la cantidad de arroz y aceite a preparar para los beneficiarios atendidos. Adición de ingredientes y cocción. Una vez pesado mida el agua en proporción 2 a 1 de arroz; por cada porción de arroz deben adicionarse dos porciones de agua. Disponer de un utensilio (olla) con la suficiente capacidad para hervir el agua, adicione a sal y el aceite; cuando haga ebullición el agua adicione el arroz y antes que el agua se evapore hasta el nivel del arroz reduzca la temperatura de cocción, para que el arroz se termine de cocer a fuego lento. El punto de cocción final del arroz en cuando el arroz adquiere una tonalidad brillante quedando suelto al moverlo para evitar que se pegue o se queme, en este momento ha terminado el proceso de cocción del arroz. Sirva caliente
		Aceite de soya	6	
		Sal	0,5	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		**MND** **MND06923**
FIRMA				

		FR-SED-PAE-024
		VERSION 1
		07/12/2022

ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**	**OPERADOR**	TODOS LOS OPERADORES			**OPCIÓN**	UNICA
DEPARTAMENTO	**CAUCA**	**MUNICIPIO**	TODOS LOS MUNICIPIOS				
GRUPO ETNICO	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**INDÍGENA**	**X**	**RAIZAL**		
	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	GUISADO DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	75	75	104,3	16,4	4,3	0,0	4,5	2,0
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	6	2,4	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Habichuela, cruda	B052	15	14	6,0	0,3	0,0	1,0	5,6	0,1
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	15	7,1	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						553,9	25,3	22,0	63,7	215,6	2,9
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**32%**	**29%**	**20%**	**20%**	**33%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND06923**

MENÚ No. 2											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Mango común, cruda	C051	100	60	47,7	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	30	30	111,9	6,4	0,3	18,5	39,9	1,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	24	20	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**563,3**	15,5	16,9	87,4	247,6	2,8
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**20%**	**23%**	**28%**	**23%**	**33%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**		

MENÚ No. 3											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	COLADA DE AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,3	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13,0	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	SOPA DE MOTE CON VERDURAS	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	30	30	29,4	0,8	0,2	6,3	3,9	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	30	25	24,3	0,5	0,1	5,2	2,0	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	30	25	24,0	0,6	0,0	5,3	2,8	0,3
		Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8	3,8	0,1	0,0	0,8	2,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	B016	5	4	4,4	0,0	0,0	1,0	0,9	0,0
TOTAL MENÚ						288,3	9,4	6,5	48,1	212,0	1,5
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**13%**	**12%**	**9%**	**15%**	**19%**	**17%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 4											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	3	3,0	14,6	0,6	0,3	1,8	4,3	0,4
		Panela	K033	13	13,0	47,3	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						482,1	14,9	23,2	53,4	228,1	2,3
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**21%**	**19%**	**31%**	**17%**	**21%**	**27%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 5											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE FRESA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Fresa, madura, cruda	C025	63	60	27,0	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE LENTEJAS CON VERDURAS	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8	3,8	0,1	0,0	0,8	2,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**557,9**	16,1	18,1	82,6	230,5	3,3
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**20%**	**24%**	**26%**	**21%**	**38%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**		

MENÚ No. 6											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MORA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Mora de castilla, cruda	C061	67	60	44,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL GUISADO	Frijol nima, crudo	T015	30	30	111,0	5,8	0,4	18,3	46,5	2,4
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						558,4	14,9	17,9	84,4	266,5	4,0
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**19%**	**24%**	**27%**	**24%**	**47%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923					

MENÚ No. 7											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	SUDADO DE PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75	75	124,5	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**562,4**	24,1	24,6	61,2	209,2	1,2
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**31%**	**33%**	**19%**	**19%**	**13%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**		

MENÚ No. 8											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,3	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMEMTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	3	3	11,1	0,4	0,0	2,2	0,8	0,1
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						534,2	16,8	23,8	63,2	226,9	2,0
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**24%**	**21%**	**32%**	**20%**	**21%**	**23%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**		

MENÚ No. 9											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Panela	K033	13	13	47,3	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	30	30	105,9	2,0	0,1	24,0	2,7	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	30	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	30	20	19,2	0,4	0,0	4,2	2,2	0,2
		Ahuyama, cruda	B006	20	15	4,5	0,1	0,0	0,9	3,0	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8	3,8	0,1	0,0	0,8	2,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	B016	20	15	16,4	0,1	0,0	3,8	3,5	0,2
		Maíz tierno, crudo	A053	5	5	7,6	0,2	0,1	1,5	0,3	0,0
		Fríjol verde, crudo	B046	5	5	8,3	0,5	0,0	1,5	3,4	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0
TOTAL MENÚ						331,4	9,3	5,7	60,8	215,9	1,9
RECOMENDACIÓN						**1518**	**53,1**	**50,6**	**213**	**800**	**6,2**
% ADECUACIÓN						**22%**	**18%**	**11%**	**29%**	**27%**	**31%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 10											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	100	60	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	30	30	112,2	7,2	0,3	18,1	18,0	1,4
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**554,9**	16,8	18,0	81,5	218,8	2,5
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**21%**	**24%**	**26%**	**20%**	**29%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**					

MENÚ No. 11											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Panela	K033	13	13	47,3	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE SUDADA ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	75	75	104,3	16,4	4,3	0,0	4,5	2,0
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						501,5	24,5	21,8	51,9	203,1	3,1
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**22%**	**31%**	**29%**	**17%**	**18%**	**36%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No.12											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Mango común, crudo	C051	100	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116,1	6,9	0,3	18,3	15,3	2,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						548,4	15,7	15,8	85,8	219,1	3,1
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**24%**	**20%**	**21%**	**27%**	**20%**	**35%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 13											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Guayaba, madura, cruda	C031	75	65	46,2	0,6	0,2	8,7	8,5	0,2
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	SOPA DE MAIZ CON VERDURAS	Maíz blanco, trillado	A046	30	30	107,1	2,6	0,3	23,4	3,0	0,6
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	30	25	24,3	0,5	0,1	5,2	2,0	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	30	25	24,0	0,6	0,0	5,3	2,8	0,3
		Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8	3,8	0,1	0,0	0,8	2,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	B016	5	4	4,4	0,0	0,0	1,0	0,9	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**357,4**	9,8	5,9	66,3	213,0	1,6
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**16%**	**12%**	**8%**	**21%**	**19%**	**18%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**		

MENÚ No. 14											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	3	3,0	14,6	0,6	0,3	1,8	4,3	0,4
		Panela	K033	13	13,0	47,3	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6
ALIMENTO PROTEICO	TORTA DE HUEVO CON ESPAGUETI	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50,0	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Pasta alimenticia,enriquecida,cruda	a072	20	20	74,2	2,6	0,3	14,9	5,0	0,8
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						555,0	17,5	23,5	68,3	233,1	3,1
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**22%**	**31%**	**22%**	**21%**	**36%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 15											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	100	60	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL GUISADO	frjol mina crudo	T015	30	30	111,0	5,8	0,4	18,3	46,5	2,8
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8	3,8	0,1	0,0	0,8	2,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**569,7**	15,8	19,3	83,1	244,6	3,3
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**20%**	**26%**	**26%**	**22%**	**38%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND06923**		

MENÚ No.16											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	SORBETE DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49,3	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74,5	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						523,3	16,4	23,8	60,9	226,1	1,9
RECOMENDACIÓN						2245	78,6	74,8	314	1100	8,7
% ADECUACIÓN						23%	21%	32%	19%	21%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 17											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE MORA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Mora de castilla, cruda	C061	67	60	44,4	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	30	30	111,9	6,4	0,3	18,5	39,9	1,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	24	20	8,0	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	25	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						567,5	15,7	17,9	85,9	263,8	3,6
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**20%**	**24%**	**27%**	**24%**	**41%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923					

MENÚ No. 18											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	100	60	33,0	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO GUISADA CON PAPA	Pollo,pechuga con piel,cruda	F085	75	75	124,5	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						**575,7**	25,1	24,5	63,6	209,0	1,7
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**26%**	**32%**	**33%**	**20%**	**19%**	**19%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 19											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Panela	K033	13	13,0	47,3	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6
ALIMENTO PROTEICO	SANCOCHO DE GUINEO	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	B084	30	25	32,0	0,3	0,0	7,6	1,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	24	25	24,0	0,6	0,0	5,3	2,8	0,3
		Ahuyama, cruda	B006	20	17	5,1	0,1	0,0	1,0	3,4	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8	3,8	0,1	0,0	0,8	2,2	0,0
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0
		Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	B016	5	4	4,4	0,0	0,0	1,0	0,9	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						429,0	9,6	11,6	71,5	211,4	1,9
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**19%**	**12%**	**16%**	**23%**	**19%**	**22%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923		

MENÚ No. 20											
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	20	20	99,8	5,3	5,3	7,7	188,0	0,1
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60,0	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2
		Azúcar blanco, granulado	K003	13	13,0	51,6	0,0	0,0	12,9	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	lenteja comun, cruda	T026	30	30	135,5	8,1	0,3	21,4	17,9	2,5
		Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	24	20	19,4	0,4	0,0	4,2	1,6	0,2
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4	1,6	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	0,9	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
		Ajo, crudo	b009	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141,2	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3
		Aceite de soya	D012	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
		Sal	L015	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
TOTAL MENÚ						556,4	14,8	18,1	83,7	249,1	3,2
RECOMENDACIÓN						**2245**	**78,6**	**74,8**	**314**	**1100**	**8,7**
% ADECUACIÓN						**25%**	**19%**	**24%**	**27%**	**23%**	**37%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			KAREN ZULEYMA PEREA ANCHICO								
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			MND06923					