FORMATO
ACTA DE INICIO

CONTRATO No:	CO1.PCCNTR. .4711256
TIPO DE CONTRATO:	Prestación de Servicios
OBJETO:	Prestar el servicio de alimentación para los aprendices y trabajadores oficiales del Centro de Formación Agroindustrial del SENA Regional Huila.
VALOR:	CIENTO ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y TRES MIL SETECIENTOS DOCE PESOS ($111.993.712) MCTE.
CONTRATISTA:	GLADYS CERQUERA DE BEDOYA
NIT:	36147801
REPRESENTANTE LEGAL:	GLADYS CERQUERA DE BEDOYA
SUPERVISOR15 DESIGNADO:	ESPERANZA PASCUAS PERDOMO
PLAZO:	41 días
LUGAR DE EJECUCIÓN:	CENTRO DE FORMACIÓN AGROINDUSTRIAL SENA REGIONAL HUILA

En la ciudad de Campoalegre a los tres días (3) del mes de marzo de 2023, entre los suscritos **GLORIA MARITZA SÁNCHEZ ALARCÓN**, identificada con la cédula de ciudadanía No. 51.784.954, en calidad de subdirectora (E) del Centro de Formación Agroindustrial de la Regional Huila, en representación del SENA y por la otra parte **GLADYS CERQUERA DE BEDOYA**, identificada con cédula de ciudadanía No. 36147801, obrando en calidad y nombre propio, hemos convenido suscribir el acta de inicio del contrato CO1.PCCNTR. .4711256, bajo los términos que anteceden y los siguientes:

Número y fecha del registro presupuestal: 15823 del 3-03-2023
Fecha de aprobación de las garantías: 3-03-2023
Fecha de inicio: 3-03-2023
Fecha de Terminación: Hasta el 12 de abril 2023
Proyectó:
Esperanza Pascuas Perdomo

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

ROCIO TOVAR ALVARADO C.C 1079172363
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

LEIDY CATERINE CASTRO CORREDOR C.C 1079182387
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

KAREN JULIETH TRUJILLO C.C 1007704742
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

JHON BEDOYA C.C 7.693.972
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

JENNYDFER MARTINEZ REDONDO C.C 1004062858
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

JENNY BEATRIZ GIRALDO C.C 1079172354
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo
Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

GUSTAVO AVILA C.C 1003335350
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

Carlos Andrés Méndez García

Ing. En Seguridad Industrial e Higiene Ocupacional

Licencia de Prestación de Servicios en Seguridad y Salud en el Trabajo

Resolución No 7708

CERTIFICA QUE:

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA C.C 36.147.801
RESTAURANTE CERQUERA DE BEDOYA GLADYS

Asistió y Aprobó a la capacitación de Educación Sanitaria, Principios Básicos de BPM y Practicas Higiénicas en Manipulación de Alimentos de 10 Horas, según lo establecido en la Resolución 2674 del 2013 y decreto 1500 de 2007

Se expide a los 02 días del Mes de diciembre de 2022 en la Ciudad de Neiva - Huila



VALIDO POR UN AÑO A PARTIR DE LA FECHA

ING. CARLOS A MENDEZ GARCIA

3023328683 ingenierosstcarlos@Outlook.com

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 01 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					829,72	670	640	754,86	26,68	20,76	112,28	214,32	4,94
Bebida caliente	Chocolate con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	100	100	55	3,2	3,2	3,4	120	0
			K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	25	25	25	116,5	0,9	4,15	18,88	9	0,88
Protéicos	Huevos revueltos con jamón y maiz	130 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			A053	Maíz tierno, crudo	66,66	40	40	60,8	1,36	0,48	12,2	2	0,32
			F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	40	40	40	86	4,56	6,2	2,96	3,2	0,24
Energéticos	Papa al vapor	120 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	150	150	120	147	3,15	0,15	32,1	10,5	1,2
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Almuerzo					1316,29	952,51	893,98	1185,31	83,64	27,43	141,43	174,96	20,73
Sopa o Crema	Consome de Pollo	240 cc	F081	Pollo, menudencias, crudas	180	180	100,8	250,2	31,32	12,6	2,7	18	10,26
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	46	46	40,02	44,16	1,01	0,05	9,71	5,06	0,46
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
Protéicos	Carne de res sudada a la criolla	146 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			B103	Tomate. crudo	15	12	12	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	6	2,22	0,07	0,01	0,41	3,42	0,03
			B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	19	7,6	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06
			B080	Pimentón rojo, crudo	5	4,25	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,3	0,02
			B079	Perejil, crudo	5	4,5	4,5	2,48	0,13	0,04	0,31	6,21	0,3
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada criolla	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	63,63	35	35	6,3	0,28	0,04	0,91	7,35	0,32
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Leguminosa	Frijol Rojo guisado	100 gr	T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	35	35	74,9	135,1	7,98	0,52	21,14	41,65	1,86
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			B103	Tomate. crudo	20	16	16	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08
Energéticos	Tajadas de plátano	100 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arroz con perejil	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B079	Perejil, crudo	11,11	10	10	5,5	0,29	0,1	0,69	13,8	0,66
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mango	210 cc	C051	Mango, maduro, pulpa	150	45	45	35,55	0,27	0	7,7	6,75	0,22
	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
Postre	Arroz de leche con coco	40 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	12,76	12,76	28,71	45,04	0,85	0,05	10,22	1,15	0,1
			C019	Coco, crudo	26,66	12	12	48,24	0,43	4,26	1,51	0,84	0,16

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1059,64**	**762**	**769,07**	**907,61**	**44,3**	**5**	**163,68**	**153,69**	**5,51**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Tornillos**	**240 cc**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**50**	**50**	**43,5**	**185,5**	**6,5**	**0,75**	**37,35**	**12,5**	**1,95**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Dulce**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**57,14**	**40**	**40**	**16**	**0,72**	**0,12**	**2,56**	**17,6**	**0,2**
			C060	**Melón, maduro, pulpa**	**75**	**30**	**30**	**7,5**	**0,21**	**0**	**1,5**	**3,3**	**0,12**
			C072	**Piña, maduro, pulpa**	**54,54**	**30**	**30**	**16,8**	**0,18**	**0,03**	**3,72**	**4,8**	**0,15**
Protéicos	**Filete de pescado**	**100 gr**	**E043**	**Tilapia, filete, cruda**	**193,54**	**120**	**100,8**	**115,2**	**24,12**	**2,04**	**0**	**12**	**0,72**
Energéticos	**Papa en chips**	**120 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**187,5**	**150**	**120**	**111**	**2,85**	**0,15**	**22,95**	**21**	**0,45**
Cereales	**Arroz con zanahoria**	**130 gr**	**A011**	**Arroz integral, cocido, sin sal**	**55**	**55**	**123,75**	**203,5**	**4,12**	**1,43**	**42,52**	**15,4**	**0,99**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**11**	**11**	**11**	**4,73**	**0,09**	**0,02**	**0,89**	**3,3**	**0,04**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Guayaba con limón**	**210 cc**	**C032**	**Guayaba,pintona, entera**	**60**	**45**	**45**	**35,1**	**0,4**	**0,18**	**6,8**	**7,2**	**0,14**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
	Fruta: Mandarina	**120 gr**	**C050**	**Mandarina**	**171,42**	**120**	**120**	**64,8**	**1,08**	**0,12**	**13,68**	**42**	**0,36**
Postre	**Mousse de maracuya**	**40 gr.**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**24**	**24**	**24**	**94,08**	**1,99**	**0**	**21,55**	**0**	**0**
			C056	**Maracuyá, cruda**	**25**	**8**	**8**	**4,8**	**0,12**	**0,04**	**0,99**	**0,72**	**0,14**
			J002	**Huevo de gallina, clara**	**8**	**8**	**8**	**3,76**	**0,86**	**0,02**	**0,05**	**0,48**	**0,01**
	Azúcares y Grasas				**41**	**41**	**41**	**243,25**	**0**	**16**	**24,82**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**25 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**25**	**25**	**25**	**99,25**	**0**	**0**	**24,82**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3091,04	154,63	69,19	442,21	542,96	31,2
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								106,59	142,18	107,37	110,9	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** / **COMUNIDAD INDÍGENA** / **RAIZAL** / **ROM**	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	**3**

MENU 01 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					643	572	552	847,68	28,38	21,71	131,39	362,05	5,21
Bebida caliente	Café negro campesino	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	7	7	7	33,53	0,99	0,86	4,72	9,1	0,41
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Sandwich de jamón, queso y huevo	110 gr	F051	Jamón	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
			G021	Queso Doble Crema tajado	30	30	30	85,8	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Deditos de Yuca	100 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	20	20	72	2,5	0,34	14,46	3	0,86
Cereales	Pan blanco en tajadas	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Sorbete de banano	210 cc	C010	Banano común, crudo	64,28	45	45	45,45	0,68	0,04	10,04	3,6	0,4
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Almuerzo					1286,71	833	874,59	1158,23	50,6	26,34	166,94	123,34	9,2
Sopa o Crema	Sopa Carmelita	240 cc	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	46	46	40,02	165,6	5,75	0,78	33,26	6,9	1,98
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Carne de Cerdo Hawaiana	130 gr	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	120	120	100,8	157,2	24,6	6,48	0,24	9,6	1,44
			C072	Piña, maduro, pulpa	18,18	10	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05
			F051	Jamón	10	10	10	21,5	1,14	1,55	0,74	0,8	0,06
			A034	Fécula de maíz blanco, precocida	10	10	10	38	0,91	0,37	7,39	0,4	0,27
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de Repollo	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	42,85	30	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
			B103	Tomate. crudo	56,25	45	45	10,35	0,4	0,04	1,84	4,05	0,22
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Leguminosa	Arveja verde guisada	100 gr	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	74,9	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			B103	Tomate. crudo	20	16	16	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08
Energéticos	Papa en cascos	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arroz tigre	120 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	14	14	31,5	51,94	1,82	0,21	10,46	3,5	0,55
Fruta entera, Jugo	Jugo de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Postre	Cocadas	40 gr	C019	Coco, crudo	88,88	40	40	160,8	1,44	14,2	5,04	2,8	0,52
			K033	Panela	10	10	1	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**803,67**	**690**	**693,3**	**855,29**	**42,69**	**14,94**	**129,44**	**144,46**	**7,14**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Avena**	**240 cc**	**A012**	**Avena en hojuelas, precocida**	**40**	**40**	**40**	**164,4**	**6,76**	**3**	**25,64**	**21,6**	**1,8**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**31,5**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Espinaca**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**25**	**25**	**25**	**10,75**	**0,2**	**0,05**	**2,02**	**7,5**	**0,1**
			B044	**Espinaca, cruda**	**50**	**30**	**30**	**10,2**	**0,87**	**0,06**	**1,14**	**36,9**	**0,72**
			B103	**Tomate. crudo**	**50**	**40**	**40**	**9,2**	**0,36**	**0,04**	**1,64**	**3,6**	**0,2**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Pollo a la Fricasé**	**112gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**16**	**14,8**	**0,38**	**0,02**	**3,06**	**2,8**	**0,06**
Energéticos	**Papa Criolla al Vapor**	**80 gr**	**B071**	**Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	**100**	**100**	**80**	**96**	**2,2**	**0,1**	**21,1**	**11**	**1**
Cereales	**Arroz a la Naranja**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			C062	**Naranja, cruda**	**16,66**	**10**	**10**	**4,1**	**0,07**	**0,03**	**0,88**	**3,3**	**0,13**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Piña**	**210 cc**	**C072**	**Piña, maduro, pulpa**	**81,81**	**45**	**45**	**25,2**	**0,27**	**0,04**	**5,58**	**7,2**	**0,22**
	Fruta: Pera	**120 gr**	**C071**	**Pera, cruda**	**141,17**	**120**	**120**	**75,6**	**0,36**	**0,24**	**15,48**	**9,6**	**0,48**
Postre	**Postre: Gelatina de pata**	**40 gr**	**K020**	**Gelatina de pata**	**40**	**40**	**40**	**51,84**	**1,18**	**0**	**11,76**	**10,56**	**0,64**
Azúcares y Grasas					**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3068,72	121,68	78,99	443,66	629,85	21,57
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,82	111,89	122,58	111,26	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 02 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					994,76	602	514,8	924,73	36,62	42,01	95,22	183,45	4,91
Bebida caliente	Café con leche	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	7	7	7	33,53	0,99	0,86	4,72	9,1	0,41
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	100	100	55	3,2	3,2	3,4	120	0
Protéicos	Caldo de costilla	240 cc	F107	Res, costilla, cruda	219,17	160	100,8	459,2	27,36	37,28	3,68	14,4	2,56
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50	40	32	29,6	0,76	0,04	6,12	5,6	0,12
			B035	Cilantro, crudo	5,55	5	5	2,2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09
Energéticos	Platano maduro al horno	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Pan rollo	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Jugo de Uva negra	210 cc	C086	Uva negra	41,66	37,5	37,5	19,12	0,15	0	4,54	3	0,15
			K003	Azúcar blanco, granulado	7,5	7,5	7,5	29,78	0	0	7,45	0	0,01
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Almuerzo					1058,54	755	710,5	970,21	49,46	16,15	150,35	122,47	20,18
Sopa o Crema	Ajiaco Santafereño	240 cc	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	60	60	52,2	57,6	1,32	0,06	12,66	6,6	0,6
			T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	10	10	10	38,6	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53
			B047	Guascas, crudas	28,57	10	10	5	0,32	0,05	0,83	24,5	0,71
			G001	Crema de leche	2	2	2	6,6	0,04	0,7	0,03	1,36	0
Protéicos	Hígado en bistec	150 gr	F109	Res, hígado, crudo	180	180	100,8	248,4	36,72	8,1	7,02	16,2	15,12
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada verde	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	72,72	40	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36
			B077	Pepino cohombro, crudo	40	30	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
Energéticos	Pataconas de plátano	100 gr	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,05	100	80	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4
Cereales	Arroz a la Naranja	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			C062	Naranja, cruda	16,66	10	10	4,1	0,07	0,03	0,88	3,3	0,13
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mango	210 cc	C051	Mango, maduro, pulpa	150	45	45	35,55	0,27	0	7,7	6,75	0,22
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Postre	Arroz de leche con coco	40 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	22,5	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08
			C019	Coco, crudo	40	18	18	72,36	0,65	6,39	2,27	1,26	0,23

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE			**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO			**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**1101,76**	**716,82**	**699,14**	**891,6**	**39,4**	**18,07**	**135,2**	**134,95**	**6,02**
Sopa, Crema, Consome	**Cuchuco de Maiz**	**240 cc**	**A018**	**Cuchuco de maiz**	**20**	**20**	**20**	**71,6**	**2,56**	**0,24**	**14,8**	**10**	**0,86**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada blanca**	**100 gr**	**B027**	**Cebolla cabezona, cruda**	**42,1**	**40**	**40**	**16**	**0,56**	**0,04**	**3,08**	**9,6**	**0,12**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**53,33**	**40**	**40**	**5,6**	**0,2**	**0,04**	**0,92**	**7,2**	**0,12**
			B099	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
Protéicos	**Rollo de pollo**	**143 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**6**	**5,7**	**5,7**	**2,28**	**0,08**	**0**	**0,44**	**1,37**	**0,02**
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**8,57**	**8,57**	**8,57**	**30,85**	**1,07**	**0,14**	**6,2**	**1,28**	**0,37**
			J004	**Huevo de gallina, entero. crudo**	**31,72**	**28,55**	**28,55**	**42,54**	**3,6**	**3,08**	**0,08**	**15,13**	**0,48**
Energéticos	**Yuca Dorada**	**80 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
Cereales	**Arroz blanco**	**90 gr**	**A009**	**Arroz blanco, pulido, cocido, sin sal**	**40**	**40**	**90**	**64,4**	**0,92**	**0,84**	**13**	**4**	**0,08**
Fruta entera, Jugo	**Fruta: Granadilla**	**120 gr**	**C028**	**Granadilla, entera**	**400**	**120**	**120**	**114**	**2,52**	**1,92**	**17,88**	**14,4**	**1,08**
	Jugo de Guanábana	**210 cc**	**C030**	**Guanábana, pulpa sin semilla**	**64,28**	**45**	**45**	**14,85**	**0,27**	**0,09**	**3,06**	**4,95**	**0,09**
Postre	**Postre: Caramelado de lulo**	**40 gr**	**C032**	**Guayaba,pintona, entera**	**50,66**	**38**	**38**	**29,64**	**0,34**	**0,15**	**5,74**	**6,08**	**0,11**
			K033	**Panela**	**25**	**25**	**2,5**	**91**	**0,15**	**0,02**	**22,55**	**10,5**	**1,22**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**239,28**	**0**	**16**	**23,83**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**22 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**24**	**24**	**24**	**95,28**	**0**	**0**	**23,83**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3025,82	125,49	92,23	404,61	440,87	31,13
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								104,34	115,39	143,12	101,47	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 02 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					720,61	525	495	745,56	18,35	19,74	119,05	104,02	4,69
Bebida caliente	Chocolate en agua	240 cc	L008	Chocolate amargo o negro	30	30	30	186,6	1,47	12,78	14,79	24	1,08
Protéicos	Tortilla española	120 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	40	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
Energéticos	Yuca al vapor	80 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Almuerzo					931,89	820	870,89	1095,86	53,92	17,46	167,35	191,34	10,04
Sopa o Crema	Sopa de arracacha	240 cc	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	57,5	46	40,02	52,44	0,41	0,05	12,1	11,04	0,51
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
Protéicos	Espagueti con Pollo (carnes)	110 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	134,4	125	100	207,5	25,88	11,5	0,12	13,75	0,88
			F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	10	10	10	26,6	1,38	2,07	0,61	2,3	0,11
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Roja	100 gr	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	20	20	10,6	0,28	0,02	2,06	3,2	0,16
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	30	30	30	12,9	0,24	0,06	2,43	9	0,12
			B103	Tomate. crudo	62,5	50	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25
Leguminosa	Lenteja guisada	200 gr	T026	Lenteja común, cruda	50	50	107	193,5	11,55	0,45	30,5	25,5	3,6
			B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	50	50	50	40	1,1	0,05	8,45	6	0,4
Energéticos	Papa Salada con mayonesa	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			N002	Mayonesa, baja en grasa	2	2	2	6,16	0,02	0,64	0,08	0,2	0,01
Cereales	Espagueti guisado	125 gr	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	90	148,4	5,2	0,6	29,88	10	1,56
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	5	24,95	1,32	1,33	1,92	47	0,02
Fruta entera, Jugo	Jugo de Tomate de árbol	210 cc	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,32	45	45	24,75	0,9	0,09	4,59	4,5	0,4
	Fruta: Pera	120 gr	C071	Pera, cruda	141,17	120	120	75,6	0,36	0,24	15,48	9,6	0,48
Postre	Bocadillo	40 gr	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	40	40	40	127,2	0,12	0,04	31,6	10	0,48

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				INDÍGENA		COMUNIDAD INDÍGENA			FECHA:		2/03/2023		
				RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA		3		
Cena					976,69	851,5	855,62	945,72	54,03	12,18	145,91	232,01	7,5
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Verduras**	**240 cc**	**B006**	**Ahuyama, cruda**	47,05	40	40	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	20	20	20	8,6	0,16	0,04	1,62	6	0,08
			B044	**Espinaca, cruda**	33,33	20	20	6,8	0,58	0,04	0,76	24,6	0,48
			B052	**Habíchuela, cruda**	22,22	20	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	22	22	19,8	26,4	1,47	0,07	4,33	4,18	0,33
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	57,5	46	40,02	34,04	0,87	0,05	7,04	6,44	0,14
Leguminosa	**Fríjol Rojo guisado**	**100 gr**	**T011**	**Fríjol cargamanto rojo, crudo**	35	35	74,9	135,1	7,98	0,52	21,14	41,65	1,86
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			B103	**Tomate. crudo**	20	16	16	3,68	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Pepino salteado**	**100 gr**	**B078**	**Pepino, crudo**	66,66	60	60	12,6	0,36	0,12	2,28	9	0,42
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	42,1	40	40	16	0,56	0,04	3,08	9,6	0,12
Protéicos	**Carne de Cerdo a la plancha**	**100 gr.**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	160	160	102,4	209,6	32,8	8,64	0,32	12,8	1,92
Energéticos	**Tajadas de plátano**	**80 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	**Arroz con cebollín**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B030	**Cebolla puerro, cruda**	15,78	15	15	10,35	0,24	0,02	2,16	8,7	0,12
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Fresa**	**210 cc**	**C026**	**Fresa, pintona, cruda**	50	47,5	47,5	18,05	0,38	0,14	3,32	9,5	0,19
	Fruta: Manzana	**120 gr**	**C054**	**Manzana nacional**	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Postre	**Postre: Arequipe con queso**	**40 gr**	**K001**	**Manjar blanco**	20	20	20	64	1,28	1,5	11,34	50,6	0,02
			G015	**Queso campesino**	20	20	20	16,6	2,2	0,3	1,28	0	0
	Azúcares y Grasas				40	40	40	279,52	0	24	15,89	0	0,02
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	16	16	16	63,52	0	0	15,89	0	0,02
Grasas	**Aceite vegetal**	**24 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	24	24	24	216	0	24	0	0	0
TOTAL MENÚ								3066,66	126,3	73,38	448,2	527,36	22,25
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,75	116,14	113,88	112,4	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 03 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES: CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1220,15	896	816,8	879,56	60,14	24,4	99,07	357,58	8,76
Bebida caliente	Agua de panela con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	215	215	215	118,25	6,88	6,88	7,31	258	0
			K033	Panela	16	16	16	58,24	0,1	0,02	14,43	6,72	0,78
Protéicos	Bistec a caballo	180 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B103	Tomate. crudo	62,5	50	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25
			B027	Cebolla cabezona, cruda	42,1	40	40	16	0,56	0,04	3,08	9,6	0,12
Energéticos	Papa Dorada al horno	80.0 g	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	100	100	80	80	2,2	0,1	16,9	12	0,8
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	60	36	36	17,28	0,32	0,04	3,2	3,6	0,22
			K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	9	35,73	0	0	8,94	0	0,01
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Almuerzo					1131,31	753,53	704,35	922,88	46,74	11,64	147,21	114,12	9,02
Sopa o Crema	Sancocho de pollo (base)	240 cc	B092	Plátano hartón, verde, crudo	67,64	46	40,02	76,36	0,55	0,09	18,08	3,68	0,18
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
Protéicos	Rollo de carne de res	130 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,11	10	10	14,9	1,26	1,08	0,03	5,3	0,17
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de apio	105 gr	B014	Apio, crudo	140	70	70	18,2	0,49	0,14	3,22	29,4	0,28
			B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			B077	Pepino cohombro, crudo	13,33	10	10	1,4	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03
			B030	Cebolla puerro, cruda	5,26	5	5	3,45	0,08	0	0,72	2,9	0,04
Energéticos	Platano maduro al horno	100 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arroz pajarito	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B089	Plátano hartón, maduro, crudo	13,88	10	10	13,2	0,11	0,02	3,03	0,3	0,05
Fruta entera, Jugo	Jugo de Piña	210 cc	C072	Piña, maduro, pulpa	81,81	45	45	25,2	0,27	0,04	5,58	7,2	0,22
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Postre	Torta de vainilla	40 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43
			2050	Vainilla	10	10	10	28,8	0,01	0,01	1,26	1,1	0,01
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,81	2,53	2,53	3,77	0,32	0,27	0,01	1,34	0,04
			K033	Panela	25	25	17,5	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1169,37**	**748,42**	**698,84**	**902,58**	**49,95**	**13,76**	**136,46**	**125,05**	**9,76**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Masitas**	**240 cc**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**40**	**40**	**40**	**144**	**5**	**0,68**	**28,92**	**6**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada criolla**	**100 gr**	**B059**	**Lechuga común, cruda**	**63,63**	**35**	**35**	**6,3**	**0,28**	**0,04**	**0,91**	**7,35**	**0,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**37,5**	**30**	**30**	**6,9**	**0,27**	**0,03**	**1,23**	**2,7**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Carne desmechada**	**120 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**7,9**	**6,32**	**6,32**	**1,45**	**0,06**	**0,01**	**0,26**	**0,57**	**0,03**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**2,65**	**1,06**	**1,06**	**0,39**	**0,01**	**0**	**0,07**	**0,6**	**0**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**8,29**	**7,88**	**7,88**	**3,15**	**0,11**	**0,01**	**0,61**	**1,89**	**0,02**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**3,1**	**2,64**	**2,64**	**0,92**	**0,03**	**0,01**	**0,17**	**0,18**	**0,01**
			B079	**Perejil, crudo**	**0,57**	**0,52**	**0,52**	**0,29**	**0,02**	**0**	**0,04**	**0,72**	**0,03**
Energéticos	**Papa en cascos**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
Cereales	*** Arroz hindu**	**95 gr.**	**A011**	**Arroz integral, cocido, sin sal**	**40**	**40**	**90**	**148**	**3**	**1,04**	**30,92**	**11,2**	**0,72**
			T028	**Maní, con piel, crudo**	**5**	**5**	**5**	**30,95**	**1,36**	**2,39**	**0,79**	**3,1**	**0,16**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mandarina**	**210 cc**	**C050**	**Mandarina,zumo**	**90**	**45**	**45**	**24,3**	**0,4**	**0,04**	**5,13**	**15,75**	**0,14**
	Fruta: Mango	**120 gr**	**C051**	**Mango, maduro, pulpa**	**400**	**120**	**120**	**94,8**	**0,72**	**0**	**20,52**	**18**	**0,6**
Postre	**Postre: Dulce de Guayaba**	**40 gr**	**C032**	**Guayaba,pintona, entera**	**50,66**	**38**	**38**	**29,64**	**0,34**	**0,15**	**5,74**	**6,08**	**0,11**
			K033	**Panela**	**16**	**16**	**1,6**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
	Azúcares y Grasas				**33**	**33**	**33**	**211,49**	**0**	**16**	**16,88**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**17 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**17**	**17**	**17**	**67,49**	**0**	**0**	**16,88**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2916,51	156,82	65,8	399,62	596,76	27,56
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								100,57	144,21	102,1	100,22	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**COMUNIDAD INDÍGENA**	**FECHA:** **2/03/2023**
	RAIZAL	**ROM**	**SIN PERTENENCIA** **3**

MENU 03 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					823,49	770	750	743,59	29,5	22,92	100,33	495,12	4,39
Bebida caliente	Colada de Plátano	240 cc	B057	Harina de plátano, cruda	50	50	50	170	1,65	0,15	40,25	5,5	0,6
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
Protéicos	Changua	300 cc	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			B035	Cilantro, crudo	5,55	5	5	2,2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
Energéticos	Papa Criolla dorada	80 gr	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	100	80	96	2,2	0,1	21,1	11	1
Cereales	Hojaldra de trigo	25 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,95	5,95	5,95	21,42	0,74	0,1	4,3	0,89	0,26
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	6,61	5,95	5,95	8,86	0,75	0,64	0,02	3,15	0,1
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	13,1	13,1	13,1	7,2	0,42	0,42	0,44	15,72	0
Fruta	Jugo de Guayaba con limón	210 cc	C032	Guayaba,pintona, entera	60	45	45	35,1	0,4	0,18	6,8	7,2	0,14
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Pera	120 gr	C071	Pera, cruda	141,17	120	120	75,6	0,36	0,24	15,48	9,6	0,48
Almuerzo					989,84	779,87	735,71	1034,47	46,97	16,02	167,91	322,24	7,13
Sopa o Crema	Cuchuco de Cebada	240 cc	A014	Cebada, perlada, cruda	46	46	40,02	177,1	5,75	0,83	33,17	16,56	1,24
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Cerdo a la naranja	125 gr	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	120	120	100,8	157,2	24,6	6,48	0,24	9,6	1,44
			C062	Naranja Entera	41,66	25	25	10,25	0,18	0,08	2,2	8,25	0,32
Verdura/hortaliza/ legumbre	Habichuela en crema blanca	100 gr	B052	Habíchuela, cruda	72,22	65	65	27,95	1,36	0	4,68	26	0,65
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Energéticos	Deditos de Yuca	90 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43
Cereales	Arroz Pimentón	105 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B080	Pimentón rojo, crudo	17,64	15	15	5,25	0,15	0,04	0,94	1,05	0,06
Fruta entera, Jugo	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
	Limonada con panela	210 cc	C044	Limón, crudo	90	45	45	19,8	0,14	0,14	4,18	8,55	0,22
			K033	Panela	5,87	5,87	5,87	21,37	0,04	0	5,29	2,46	0,29
Postre	Mielmesabe	40 gr	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	70	70	35	38,5	2,24	2,24	2,38	84	0
			K033	Panela	11	11	5,5	40,04	0,07	0,01	9,92	4,62	0,54

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**902,16**	**807**	**696,82**	**948,83**	**49,89**	**10,8**	**156,32**	**210,66**	**9,72**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa Carmelita**	**240 cc**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**40**	**40**	**40**	**144**	**5**	**0,68**	**28,92**	**6**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Roja**	**100 gr**	**B098**	**Remolacha, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**20**	**10,6**	**0,28**	**0,02**	**2,06**	**3,2**	**0,16**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**30**	**30**	**30**	**12,9**	**0,24**	**0,06**	**2,43**	**9**	**0,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**62,5**	**50**	**50**	**11,5**	**0,45**	**0,05**	**2,05**	**4,5**	**0,25**
Protéicos	**Carne a la plancha**	**100 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
Energéticos	**Platano melao**	**110 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
			K033	**Panela**	**10**	**10**	**10**	**36,4**	**0,06**	**0,01**	**9,02**	**4,2**	**0,49**
Cereales	**Arroz con cilantro**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B035	**Cilantro, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**4,4**	**0,23**	**0,06**	**0,59**	**8,2**	**0,18**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Uva negra**	**210 cc**	**C086**	**Uva negra**	**50**	**45**	**45**	**22,95**	**0,18**	**0**	**5,44**	**3,6**	**0,18**
	Fruta: Pera	**120 gr**	**C071**	**Pera, cruda**	**141,17**	**120**	**120**	**75,6**	**0,36**	**0,24**	**15,48**	**9,6**	**0,48**
Postre	**Postre: Mielmesabe**	**40 gr**	**G007**	**Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada**	**100**	**100**	**25**	**34**	**3,3**	**0,1**	**4,9**	**127**	**0**
			K033	**Panela**	**16**	**16**	**16**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**231,36**	**0,14**	**16,02**	**21,65**	**10,08**	**1,18**
Azúcares	**Panela de adicción**	**24 gr**	**K033**	**Panela**	**24**	**24**	**24**	**87,36**	**0,14**	**0,02**	**21,65**	**10,08**	**1,18**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2958,25	126,5	65,77	446,21	1038,1	22,42
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								102,01	116,32	102,06	111,9	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** / **RAIZAL** / **COMUNIDAD INDÍGENA** / **ROM**	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	**3**

MENU 04 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				**1046,72**	**735**	**715**	**836**	**28,26**	**27,68**	**115,04**	**395,55**	**5,69**
Bebida caliente	Milo en leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			K010	Milo	40	40	40	186,4	1,44	6,64	30,2	14,4	1,4
Protéicos	Huevos paisas (con maiz)	150 gr	J004	Huevo de gallina	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			A053	Maíz tierno	83,33	50	50	76	1,7	0,6	15,25	2,5	0,4
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5	5	5	1,25	0,04	0	0,22	0,6	0,04
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
Energéticos	Moneditas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Tostadas de pan	25 gr	A087	Tostada	25	25	25	99,5	2,5	1,7	18,08	10	0,9
Fruta	Jugo de Piña	210 cc	C072	Piña, maduro, pulpa	90,9	50	50	28	0,3	0,05	6,2	8	0,25
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
	Almuerzo				**957,25**	**782,97**	**782,11**	**1081,69**	**56,91**	**26,51**	**145,18**	**417,22**	**9,76**
Sopa o Crema	Crema de Zanahoria	240 cc	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B006	Ahuyama, cruda	47,05	40	36,4	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	57,5	46	40,02	34,04	0,87	0,05	7,04	6,44	0,14
Protéicos	Carne de Cerdo a la plancha	100 gr	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	160	160	100,8	209,6	32,8	8,64	0,32	12,8	1,92
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de Aguacate	100 gr	C002	Aguacate Lorena, crudo	38,96	30	30	53,7	0,48	3,99	3	3	0,12
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
			B059	Lechuga común, cruda	36,36	20	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18
Leguminosa	Garbanzo al gratin	100 gr	T019	Garbanzo seco, crudo	35	35	74,9	137,55	6,96	1,92	20,58	42	2,24
			G021	Queso Doble Crema tajado	10	10	10	28,6	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05
Energéticos	Arracacha en chips	80 gr	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	125	100	80	114	0,9	0,1	26,3	24	1,1
Cereales	Arroz con ajonjolí	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T001	Ajonjoli o sésamo, crudo	10	10	10	64,8	2,04	5,22	1,82	97,5	1,27
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mandarina	210 cc	C050	Mandarina,zumo	90	45	45	24,3	0,4	0,04	5,13	15,75	0,14
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Postre	Natilla casera	40 gr	A034	Fécula de maíz blanco, precocida	2,87	2,87	2,87	10,91	0,26	0,11	2,12	0,11	0,08
			J009	Huevo de gallina, yema, crudo	0,1	0,1	0,1	0,36	0,02	0,03	0	0,13	0
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	30	30	30	16,5	0,96	0,96	1,02	36	0
			K033	Panela	8	8	8	29,12	0,05	0,01	7,22	3,36	0,39
			J004	Huevo de gallina	4,44	4	4	5,96	0,5	0,43	0,01	2,12	0,07

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1030,17**	**726,47**	**728,57**	**967,82**	**43,24**	**13,5**	**162,49**	**174,77**	**7,61**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Conchitas**	**240 cc**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**50**	**50**	**43,5**	**185,5**	**6,5**	**0,75**	**37,35**	**12,5**	**1,95**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B019	**Arveja verde, cruda**	**55**	**22**	**19,8**	**21,78**	**1,3**	**0,07**	**3,41**	**7,92**	**0,33**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de apio**	**100 gr**	**B014**	**Apio, crudo**	**140**	**70**	**70**	**18,2**	**0,49**	**0,14**	**3,22**	**29,4**	**0,28**
			B099	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**13,33**	**10**	**10**	**1,4**	**0,05**	**0,01**	**0,23**	**1,8**	**0,03**
Protéicos	**Pollo al vapor en salsa criolla**	**118 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			B103	**Tomate. crudo**	**7,5**	**6**	**6**	**1,38**	**0,05**	**0,01**	**0,25**	**0,54**	**0,03**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**2,5**	**1**	**1**	**0,37**	**0,01**	**0**	**0,07**	**0,57**	**0**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**7,85**	**7,46**	**7,46**	**2,98**	**0,1**	**0,01**	**0,57**	**1,79**	**0,02**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**2,94**	**2,5**	**2,5**	**0,88**	**0,02**	**0,01**	**0,16**	**0,18**	**0,01**
			B079	**Perejil, crudo**	**0,56**	**0,51**	**0,51**	**0,28**	**0,01**	**0**	**0,04**	**0,7**	**0,03**
Energéticos	**Pataconas de plátano**	**80 gr**	**B092**	**Plátano hartón, verde, crudo**	**147,05**	**100**	**80**	**166**	**1,2**	**0,2**	**39,3**	**8**	**0,4**
Cereales	**Arroz verde**	**120 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B044	**Espinaca, cruda**	**50**	**30**	**30**	**10,2**	**0,87**	**0,06**	**1,14**	**36,9**	**0,72**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Tomate de árbol**	**210 cc**	**C082**	**Tomate de árbol rojo, crudo**	**52,32**	**45**	**45**	**24,75**	**0,9**	**0,09**	**4,59**	**4,5**	**0,4**
	Porcion: Piña en rodajas	**120 gr**	**C072**	**Piña, cruda**	**218,18**	**120**	**120**	**67,2**	**0,72**	**0,12**	**14,88**	**19,2**	**0,6**
Postre	**Postre: Torta de fresas**	**40 gr.**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**15**	**15**	**15**	**54**	**1,88**	**0,26**	**10,84**	**2,25**	**0,64**
			C026	**Fresa, pintona, cruda**	**13,68**	**13**	**13**	**4,94**	**0,1**	**0,04**	**0,91**	**2,6**	**0,05**
			J004	**Huevo de gallina**	**4,44**	**4**	**4**	**5,96**	**0,5**	**0,43**	**0,01**	**2,12**	**0,07**
			K033	**Panela**	**10**	**10**	**10**	**36,4**	**0,06**	**0,01**	**9,02**	**4,2**	**0,49**
Azúcares y					**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3093,03	128,41	83,68	438,59	987,53	23,08
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								106,66	118,08	129,86	109,99	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** / **COMUNIDAD INDÍGENA**	**FECHA:**	**2/03/2023**
	RAIZAL / **ROM**	**SIN PERTENENCIA**	**3**

MENU 04 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					746,03	635	610	802,05	26,58	24,34	116,24	443,5	4,9
Bebida caliente	Agua de panela	240 cc	K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Huevos pericos criollos	120 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			B103	Tomate. crudo	12,5	10	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
Energéticos	Yuca al horno con queso	130 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	156,25	125	100	198,75	1,12	0,38	46,75	20	0,38
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	30	30	30	90,3	5,25	7,65	0,09	175,8	0,12
Cereales	Mogolla integral	50 gr	A057	Mogolla, horneada	50	50	50	93	2,64	1,35	17,58	9,9	0,75
Fruta	Sorbete de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Almuerzo					1009,08	764	774,39	994,37	45,62	12,96	165,83	161,3	8,15
Sopa o Crema	Sopa Minestrone	240 cc	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	43,5	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Pescado apanado	135 gr	E043	Tilapia, filete, cruda	161,29	100	100	96	20,1	1,7	0	10	0,6
			A087	Migas de pan, secas	10	10	10	39,8	1	0,68	7,23	4	0,36
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Jardinera	125 gr	B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	35	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	30	30	30	12,9	0,24	0,06	2,43	9	0,12
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
Energéticos	Papa a la francesa	100 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	162,5	130	104	96,2	2,47	0,13	19,89	18,2	0,39
Cereales	Arroz Amarillo	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Jugo de Cholupa	210 cc	C056	Cholupa, madura, pulpa	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Postre	Galletas con crema	40 gr	A025	Galletas dulces, tipo wafer	40	40	40	182	2,16	6,08	29,28	19,2	1,2

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**1139,01**	**799**	**842,92**	**916,44**	**46,33**	**16,91**	**138,32**	**124,06**	**6,62**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Tomate**	**240 cc**	**B103**	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			A034	**Fécula de maíz blanco, precocida**	**40**	**40**	**40**	**152**	**3,64**	**1,48**	**29,56**	**1,6**	**1,08**
Leguminosa	**Arveja verde guisada**	**100 gr**	**B018**	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**74,9**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**25**	**10**	**10**	**3,7**	**0,12**	**0,01**	**0,68**	**5,7**	**0,05**
			B103	**Tomate. crudo**	**20**	**16**	**16**	**3,68**	**0,14**	**0,02**	**0,66**	**1,44**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Rodajas de tomate con cilantro**	**100 gr**	**B103**	**Tomate Milano Rojo**	**100**	**80**	**80**	**18,4**	**0,72**	**0,08**	**3,28**	**7,2**	**0,4**
			L018	**Vinagre**	**5**	**5**	**5**	**1,2**	**0**	**0**	**0,3**	**0,35**	**0,02**
			L016	**Mostaza**	**5**	**5**	**5**	**5,35**	**0,18**	**0,16**	**0,7**	**3,8**	**0,09**
			B035	**Cilantro, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**4,4**	**0,23**	**0,06**	**0,59**	**8,2**	**0,18**
Protéicos	**Espagueti con Pollo (carnes)**	**110 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**134,4**	**125**	**105**	**207,5**	**25,88**	**11,5**	**0,12**	**13,75**	**0,88**
			F125	**Salchicha de cerdo y res. precocida**	**10**	**10**	**10**	**26,6**	**1,38**	**2,07**	**0,61**	**2,3**	**0,11**
Energéticos	**Papa a la francesa**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
Cereales	**Espagueti guisado**	**120 gr**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**40**	**40**	**90**	**148,4**	**5,2**	**0,6**	**29,88**	**10**	**1,56**
			B103	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**25**	**10**	**10**	**3,7**	**0,12**	**0,01**	**0,68**	**5,7**	**0,05**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**2**	**2**	**2**	**9,98**	**0,53**	**0,53**	**0,77**	**18,8**	**0,01**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Curuba**	**210 cc**	**C021**	**Curuba, cruda**	**90**	**45**	**45**	**17,1**	**0,27**	**0,04**	**3,82**	**3,15**	**0,45**
	Porcion: Patilla en rodajas	**120 gr**	**C079**	**Sandía, cruda**	**300**	**120**	**120**	**20,4**	**0,48**	**0**	**4,44**	**4,8**	**0,36**
Postre	**Postre: Mousse de curuba**	**40 gr.**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**15**	**15**	**15**	**58,8**	**1,24**	**0**	**13,47**	**0**	**0**
			C021	**Curuba, cruda**	**8**	**4**	**4**	**1,52**	**0,02**	**0**	**0,34**	**0,28**	**0,04**
			J002	**Huevo de gallina, clara**	**5**	**5**	**5**	**2,35**	**0,54**	**0,01**	**0,03**	**0,3**	**0**
			K003	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2920,38	118,54	70,22	436,28	728,86	19,69
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								100,7	109	108,96	109,41	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 05 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					728,17	625	678	827,51	29,11	11,51	144,85	262,56	4,38
Bebida caliente	Cebada con leche	240 cc	A014	Cebada, perlada, cruda	40	40	40	154	5	0,72	28,84	14,4	1,08
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
Protéicos	Calentado Paisa con huevo	180 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	10	10	33	38,6	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Tajadas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Tomate de árbol	210 cc	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,32	45	45	24,75	0,9	0,09	4,59	4,5	0,4
	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
Almuerzo					993,82	802,5	756,86	1056,88	47,06	22,9	160,56	205,53	10,31
Sopa o Crema	Crema de Maiz	240 cc	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			A044	Maíz amarillo, trillado	46	46	40,02	159,62	4,05	0,37	34,96	3,22	0,97
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Albóndigas Criollas	115 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			A087	Migas de pan, secas	15	15	15	59,7	1,5	1,02	10,84	6	0,54
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de Espinaca	100 gr	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	25	25	25	10,75	0,2	0,05	2,02	7,5	0,1
			B044	Espinaca, cruda	50	30	30	10,2	0,87	0,06	1,14	36,9	0,72
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Platano melao	110 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			K033	Panela	10	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49
Cereales	Arroz verde	120 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B044	Espinaca, cruda	50	30	30	10,2	0,87	0,06	1,14	36,9	0,72
Fruta entera, Jugo	Jugo de Fresa	210 cc	C026	Fresa, pintona, cruda	50	47,5	47,5	18,05	0,38	0,14	3,32	9,5	0,19
	Fruta: Naranja	120 gr	C062	Naranja Entera	200	120	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6	1,56
Postre	Gelatina de pata	40 gr	K020	Gelatina de pata	40	40	40	51,84	1,18	0	11,76	10,56	0,64

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1084**	**768**	**732,82**	**867,86**	**51,06**	**15,45**	**125,39**	**289,33**	**8,31**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Cebolla**	**240 cc**	**B027**	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**5**	**5**	**5**	**24,95**	**1,32**	**1,33**	**1,92**	**47**	**0,02**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada mixta**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**42,85**	**30**	**30**	**12**	**0,54**	**0,09**	**1,92**	**13,2**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**
			B044	**Espinaca, cruda**	**41,66**	**25**	**25**	**8,5**	**0,72**	**0,05**	**0,95**	**30,75**	**0,6**
			B103	**Tomate. crudo**	**12,5**	**10**	**10**	**2,3**	**0,09**	**0,01**	**0,41**	**0,9**	**0,05**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Rollo de carne de res**	**130 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito. cruda**	**10**	**10**	**10**	**36**	**1,25**	**0,17**	**7,23**	**1,5**	**0,43**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**14,9**	**1,26**	**1,08**	**0,03**	**5,3**	**0,17**
Energéticos	**Puré de Papa**	**100 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**10**	**10**	**10**	**49,9**	**2,63**	**2,66**	**3,84**	**94**	**0,05**
Cereales	**Arroz al Curry**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			P050	**Cúrcuma**	**12,5**	**2**	**2**	**7,52**	**0,11**	**0,47**	**0,5**	**1,34**	**0,06**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mango**	**210 cc**	**C051**	**Mango, maduro, pulpa**	**150**	**45**	**45**	**35,55**	**0,27**	**0**	**7,7**	**6,75**	**0,22**
	Porcion: Melón en cuadritos	**120 gr**	**C060**	**Melón, crudo**	**240**	**120**	**120**	**30**	**0,84**	**0**	**6**	**13,2**	**0,48**
Postre	**Postre: Bocadillo**	**40 gr**	**K006**	**Bocadillo o dulce de guayaba, veleño**	**40**	**40**	**40**	**127,2**	**0,12**	**0,04**	**31,6**	**10**	**0,48**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2959,77	127,22	65,86	446,69	757,42	23,01
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								102,06	116,99	102,21	112,02	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** / **COMUNIDAD INDÍGENA** / **RAIZAL** / **ROM**	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	**3**

MENU 05 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				**1107,44**	**760**	**740**	**632,7**	**26,2**	**24,26**	**71,73**	**618,4**	**3,26**
Bebida caliente	Colada de Maicena	240 cc	A034	Fécula de maíz blanco, precocida	20	20	20	76	1,82	0,74	14,78	0,8	0,54
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Huevos revueltos	100 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
Energéticos	Papa a la francesa	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arepa paisa y porcion de queso	90 gr	A004	Arepa de maíz blanco, con sal	50	50	50	0	0	0	0	8,5	0,35
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	40	40	40	120,4	7	10,2	0,12	234,4	0,16
Fruta	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
	Almuerzo				**1463,53**	**1064,72**	**1059,274**	**1250,2**	**67,62**	**30,48**	**168,15**	**468,76**	**13,87**
Sopa o Crema	Cuchuco de Trigo	240 cc	A018	Cuchuco de trigo, crudo	46	46	40,02	164,68	5,89	0,55	34,04	23	1,98
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Carne molida en Salsa Bolognesa	150 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			A087	Migas de pan, secas	5,36	5,36	5,36	21,33	0,54	0,36	3,88	2,14	0,19
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	40	40	40	10	0,36	0,04	1,72	4,8	0,28
			B079	Perejil, crudo	5,95	5,36	5,36	2,95	0,16	0,05	0,37	7,4	0,35
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada mixta	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	42,85	30	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			B044	Espinaca, cruda	41,66	25	25	8,5	0,72	0,05	0,95	30,75	0,6
			B103	Tomate. crudo	12,5	10	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Leguminosa	Fríjol Blanco guisado	100 gr	T005	Fríjol blanco, crudo	35	35	74,9	130,55	7,46	0,38	21,63	46,55	2,17
			B103	Tomate. crudo	18,75	15	15	3,45	0,14	0,02	0,62	1,35	0,08
			B027	Cebolla cabezona, cruda	11,57	11	11	4,4	0,15	0,01	0,85	2,64	0,03
Energéticos	Papa chorreada	125 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
Cereales	Espapagueti a la Bolognesa (Pastas)	150 gr	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	90	148,4	5,2	0,6	29,88	10	1,56
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	40	40	40	10	0,36	0,04	1,72	4,8	0,28
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Fruta entera, Jugo	Sorbete de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr.	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Postre	Torta de banano	40 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	16,89	16,89	16,89	60,8	2,11	0,29	12,21	2,53	0,73
			P016	Banano pacífico, crudo	25,95	16,87	16,87	18,89	0,18	0,03	4,45	1,01	0,07
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	6,24	5,62	5,62	8,37	0,71	0,61	0,02	2,98	0,1
			K033	Panela	5,62	5,62	3,934	20,46	0,03	0	5,07	2,36	0,28

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1097,24**	**916,75**	**875,59**	**978,41**	**49,77**	**13,96**	**156,86**	**286,79**	**7,96**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de guineo**	**240 cc**	**B092**	**Plátano hartón, verde, crudo**	**67,64**	**46**	**40,02**	**76,36**	**0,55**	**0,09**	**18,08**	**3,68**	**0,18**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Repollo**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**42,85**	**30**	**30**	**12**	**0,54**	**0,09**	**1,92**	**13,2**	**0,15**
			B103	**Tomate. crudo**	**56,25**	**45**	**45**	**10,35**	**0,4**	**0,04**	**1,84**	**4,05**	**0,22**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Carne de res sudada a la criolla**	**150 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**20**	**16**	**16**	**3,68**	**0,14**	**0,02**	**0,66**	**1,44**	**0,08**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**15**	**6**	**6**	**2,22**	**0,07**	**0,01**	**0,41**	**3,42**	**0,03**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**20**	**19**	**19**	**7,6**	**0,27**	**0,02**	**1,46**	**4,56**	**0,06**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**5**	**4,25**	**4,25**	**1,49**	**0,04**	**0,01**	**0,27**	**0,3**	**0,02**
			B079	**Perejil, crudo**	**5**	**4,5**	**4,5**	**2,48**	**0,13**	**0,04**	**0,31**	**6,21**	**0,3**
Energéticos	**Platano maduro al horno**	**100 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
Cereales	**Arroz pajarito**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B089	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**13,88**	**10**	**10**	**13,2**	**0,11**	**0,02**	**3,03**	**0,3**	**0,05**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de mora**	**210 cc**	**C061**	**Mora de castilla**	**50**	**45**	**45**	**33,3**	**0,45**	**0,04**	**6,57**	**18,9**	**0,76**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta: Mandarina	**120 gr**	**C050**	**Mandarina**	**171,42**	**120**	**120**	**64,8**	**1,08**	**0,12**	**13,68**	**42**	**0,36**
Postre	**Postre: Mousse de mora**	**40 gr.**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**15**	**15**	**15**	**58,8**	**1,24**	**0**	**13,47**	**0**	**0**
			C061	**Mora de castilla**	**5,55**	**5**	**5**	**3,7**	**0,05**	**0**	**0,73**	**2,1**	**0,08**
			J002	**Huevo de gallina, clara**	**4**	**4**	**4**	**1,88**	**0,43**	**0,01**	**0,02**	**0,24**	**0**
			K003	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3068,83	143,59	84,7	412,63	1373,95	25,11
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,82	132,03	131,45	103,48	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 06 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1155,81	827	807	775,84	42,8	27,58	87,11	377,6	4,99
Bebida caliente	Avena en leche	240 cc	A029	Harina de avena, cruda	22	22	22	91,08	3,23	1,89	14,56	11,88	0,88
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Consome de Pescado	240 gr	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	117,64	100	100	165	15,5	11,4	0	8	0,6
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	30	28,8	0,66	0,03	6,33	3,3	0,3
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Papa Dorada al horno	80 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Cholupa	210 cc	C056	Cholupa, madura, pulpa	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Almuerzo					1164,15	780,74	767,061	1220,02	59,99	19,33	190,85	255,88	9,13
Sopa o Crema	Sopa de 4 granos	240 cc	A012	Avena en hojuelas, precocida	46	46	40,02	189,06	7,77	3,45	29,49	24,84	2,07
			A014	Cebada, perlada, cruda	15	15	15	57,75	1,88	0,27	10,82	5,4	0,4
			A018	Cuchuco de trigo, crudo	15	15	15	53,7	1,92	0,18	11,1	7,5	0,64
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	22	22	20,02	26,4	1,47	0,07	4,33	4,18	0,33
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	57,5	46	40,02	34,04	0,87	0,05	7,04	6,44	0,14
Protéicos	Arroz chino (Carnes)	100 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	52,47	48,8	40,992	81,01	10,1	4,49	0,05	5,37	0,34
			F099	Res, carne magra, cruda	33,33	33,33	20,997	46,33	7,26	1,9	0	2	0,9
			F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	47,61	47,61	39,992	62,37	9,76	2,57	0,1	3,81	0,57
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada paisa	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	72,72	40	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			A053	Maíz tierno, crudo	25	15	15	22,8	0,51	0,18	4,58	0,75	0,12
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Puré de Papa	100 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Cereales	Arroz chino	110 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T030	Raices chinas	15	15	15	71,85	5,48	3,1	4,32	39,45	1,34
			16124	Salsa de Soya	5	5	5	3	0,52	0	0,28	1	0,12
Fruta entera, Jugo	Jugo de Uva negra	210 cc	C086	Uva negra	50	45	45	22,95	0,18	0	5,44	3,6	0,18
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Postre	Gelatina de fruta	40 gr	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	40	40	40	156,8	3,32	0	35,92	0	0

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**908,1**	**709**	**713,82**	**951,76**	**40,61**	**17,44**	**152,94**	**226,5**	**5,6**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Maiz**	**240 cc**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			A044	**Maíz amarillo, trillado**	**40**	**40**	**40**	**138,8**	**3,52**	**0,32**	**30,4**	**2,8**	**0,84**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Tropical**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
			C072	**Piña, maduro, pulpa**	**36,36**	**20**	**20**	**11,2**	**0,12**	**0,02**	**2,48**	**3,2**	**0,1**
			B059	**Lechuga común, cruda**	**100**	**55**	**55**	**9,9**	**0,44**	**0,06**	**1,43**	**11,55**	**0,5**
			C087	**Uvas, pasas**	**5**	**5**	**5**	**16,35**	**0,12**	**0,02**	**3,76**	**1,9**	**0,12**
Protéicos	**Pollo al Vinagre Balsámico**	**100 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			L018	**Vinagre**	**10**	**10**	**10**	**2,4**	**0**	**0**	**0,6**	**0,7**	**0,05**
Energéticos	**Papa Salada con mayonesa**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
			N002	**Mayonesa, baja en grasa**	**4**	**4**	**4**	**12,32**	**0,04**	**1,28**	**0,16**	**0,4**	**0,01**
Cereales	**Arroz con ajonjoli**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			T001	**Ajonjoli o sésamo, crudo**	**2**	**2**	**2**	**12,96**	**0,41**	**1,04**	**0,36**	**19,5**	**0,25**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Naranja**	**210 cc**	**C062**	**Naranja, cruda**	**75**	**45**	**45**	**18,45**	**0,32**	**0,14**	**3,96**	**14,85**	**0,58**
	Fruta: Banano maduro	**120 gr**	**C010**	**Banano común, crudo**	**171,42**	**120**	**120**	**121,2**	**1,8**	**0,12**	**26,76**	**9,6**	**1,08**
Postre	**Postre: Postre de natas**	**40 gr**	**K001**	**Dulce de leche**	**40**	**40**	**40**	**128**	**2,56**	**3**	**22,68**	**101,2**	**0,04**
			C087	**Uvas, pasas**	**2**	**2**	**2**	**6,54**	**0,05**	**0,01**	**1,5**	**0,76**	**0,05**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3155,14	143,41	80,35	446,79	859,98	19,73
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								108,8	131,87	124,69	112,05	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**COMUNIDAD INDÍGENA**	**FECHA:** **2/03/2023**
	RAIZAL	**ROM**	**SIN PERTENENCIA** 3

MENU 06 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1133,88	815	714	818,5	43,58	20,29	112,47	329,75	14,3
Bebida caliente	Colada de achira	240 cc	P058	Harina de achira, cruda	10	10	10	36,1	0,02	0	9,01	0,9	0,3
			K033	Panela	20	20	20	72,8	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	210	210	210	115,5	6,72	6,72	7,14	252	0
Protéicos	Caldo de pollo con papa	300 cc	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	40	40	40	32	0,88	0,04	6,76	4,8	0,32
			F081	Pollo, menudencias, crudas	180	180	99	250,2	31,32	12,6	2,7	18	10,26
Energéticos	Platano melao	90 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			K033	Panela	10	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49
Cereales	Pan blanco en tajadas	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Limonada con panela	240 cc	C044	Limón, crudo	200	100	100	44	0,3	0,3	9,3	19	0,5
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Almuerzo					894,014	734	726,24	993,47	44,47	16,88	159,38	229,4	5,43
Sopa o Crema	Sopa de fideos	240 cc	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	43,5	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B052	Habichuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Pollo a la Fricasé	125 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	139,78	130	109,2	215,8	26,91	11,96	0,13	14,3	0,91
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25	20	16	14,8	0,38	0,02	3,06	2,8	0,06
Verdura/hortaliza/ legumbre	Rodajas de tomate con cilantro	100 gr	B103	Tomate Milano Rojo	100	80	80	18,4	0,72	0,08	3,28	7,2	0,4
			L018	Vinagre	5	5	5	1,2	0	0	0,3	0,35	0,02
			L016	Mostaza	5	5	5	5,35	0,18	0,16	0,7	3,8	0,09
			B035	Cilantro, crudo	11,11	10	10	4,4	0,23	0,06	0,59	8,2	0,18
Energéticos	Moneditas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arroz con maiz tierno	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			A053	Maíz tierno, crudo	16,66	10	10	15,2	0,34	0,12	3,05	0,5	0,08
Fruta entera, Jugo	Jugo de Guayaba con limón	210 cc	C032	Guayaba,pintona, entera	60	45	45	35,1	0,4	0,18	6,8	7,2	0,14
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
Postre	Arequipe	40 gr.	K001	Arequipe o dulce de leche	40	40	40	128	2,56	3	22,68	101,2	0,04

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**993,35**	**741**	**740,87**	**1066,79**	**50,68**	**10,89**	**184,55**	**171,53**	**9,08**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de 4 granos**	**240 cc**	**A012**	**Avena en hojuelas, precocida**	**40**	**40**	**40**	**164,4**	**6,76**	**3**	**25,64**	**21,6**	**1,8**
			A014	**Cebada, perlada, cruda**	**15**	**15**	**15**	**57,75**	**1,88**	**0,27**	**10,82**	**5,4**	**0,4**
			A018	**Cuchuco de trigo, crudo**	**15**	**15**	**15**	**53,7**	**1,92**	**0,18**	**11,1**	**7,5**	**0,64**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de pepino**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**30**	**30**	**30**	**12,9**	**0,24**	**0,06**	**2,43**	**9**	**0,12**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**53,33**	**40**	**40**	**5,6**	**0,2**	**0,04**	**0,92**	**7,2**	**0,12**
Protéicos	**Pescado apanado**	**150 gr**	**E043**	**Tilapia, filete, cruda**	**209,67**	**130**	**109,2**	**124,8**	**26,13**	**2,21**	**0**	**13**	**0,78**
			A087	**Migas de pan, secas**	**10**	**10**	**10**	**39,8**	**1**	**0,68**	**7,23**	**4**	**0,36**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**27,77**	**25**	**25**	**37,25**	**3,15**	**2,7**	**0,08**	**13,25**	**0,42**
Energéticos	**Yuca al vapor**	**80 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
Cereales	**Arroz tigre**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			A072	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**5**	**5**	**11,25**	**18,55**	**0,65**	**0,08**	**3,74**	**1,25**	**0,2**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Lulo**	**210 cc**	**C045**	**Lulo, pulpa**	**75**	**45**	**45**	**21,6**	**0,4**	**0,04**	**4**	**4,5**	**0,27**
	120 gr	**120 gr**	**C062**	**Naranja Entera**	**200**	**120**	**120**	**49,2**	**0,84**	**0,36**	**10,56**	**39,6**	**1,56**
Postre	**Postre: Torta de banano**	**40 gr**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**15**	**15**	**15**	**54**	**1,88**	**0,26**	**10,84**	**2,25**	**0,64**
			P016	**Banano pacífico, crudo**	**23,07**	**15**	**15**	**16,8**	**0,16**	**0,03**	**3,96**	**0,9**	**0,06**
			J004	**Huevo de gallina**	**4,44**	**4**	**4**	**5,96**	**0,5**	**0,43**	**0,01**	**2,12**	**0,07**
			K033	**Panela**	**16**	**16**	**6,4**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
	Azúcares y Grasas				**36**	**36**	**36**	**238,24**	**0,1**	**20,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
Azúcares	**Panela de adicción**	**16 gr**	**K033**	**Panela**	**16**	**16**	**16**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
Grasas	**Aceite vegetal**	**20 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**20**	**20**	**20**	**180**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3117	138,83	68,08	470,83	737,4	29,61
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								107,48	127,66	105,65	118,08	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 07 OPCION1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					856,97	685	727	757,6	21,6	12,95	134,82	347,05	4,96
Bebida caliente	Té con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
			H018	Té, infusión al 2%, sin azúcar	5	5	5	0,2	0	0	0,05	0,25	0,01
Protéicos	Calentado de lentejas con huevo	170 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T026	Lenteja común, cruda	10	10	30	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Yuca Dorada	112 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	175	140	112	222,6	1,26	0,42	52,36	22,4	0,42
Fruta	Fruta: Naranja	120 gr	C062	Naranja Entera	200	120	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6	1,56
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Almuerzo					947,63	763,91	763,67	1018,08	44,06	16,94	165,63	208,39	6,28
Sopa o Crema	Sopa de guineo	240 cc	B092	Plátano hartón, verde, crudo	67,64	46	40,02	76,36	0,55	0,09	18,08	3,68	0,18
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Pollo al vapor en salsa criolla	118 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			B103	Tomate. crudo	7,5	6	6	1,38	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1	1	0,37	0,01	0	0,07	0,57	0
			B027	Cebolla cabezona, cruda	7,85	7,46	7,46	2,98	0,1	0,01	0,57	1,79	0,02
			B080	Pimentón rojo, crudo	2,94	2,5	2,5	0,88	0,02	0,01	0,16	0,18	0,01
			B079	Perejil, crudo	0,56	0,51	0,51	0,28	0,01	0	0,04	0,7	0,03
Verdura/hortaliza/ legumbre	Arveja verde en crema blanca	100 gr	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	35	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	11,11	10	10	14,9	1,26	1,08	0,03	5,3	0,17
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	60	60	60	33	1,92	1,92	2,04	72	0
Energéticos	Aborrajado de plátano	115 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	5	18	0,62	0,08	3,62	0,75	0,22
			G021	Queso Doble Crema tajado	5,26	5,26	5,26	15,04	1,23	0,98	0,31	21,3	0,03
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	5	2,75	0,16	0,16	0,17	6	0
Cereales	Arroz con frijol cabecita negra	110 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T007	Fríjol cabecita negra, crudo	10	10	21,4	39,1	2,16	0,14	6,05	8,1	0,57
Fruta entera, Jugo	Jugo de Melón con limon	210 cc	C060	Melón, maduro, pulpa	112,5	45	45	11,25	0,32	0	2,25	4,95	0,18
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Postre	Torta de fresas	40 gr.	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	17,85	17,85	17,85	64,26	2,23	0,3	12,9	2,68	0,77
			C026	Fresa, pintona, cruda	6,26	5,95	5,95	2,26	0,05	0,02	0,42	1,19	0,02
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,64	2,38	2,38	3,55	0,3	0,26	0,01	1,26	0,04
			K033	Panela	20	20	14	72,8	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**872,49**	**755**	**759,2**	**1008,85**	**54,6**	**11,35**	**161,26**	**173,2**	**11,96**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa Minestrone**	**240 cc**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**50**	**50**	**43,5**	**185,5**	**6,5**	**0,75**	**37,35**	**12,5**	**1,95**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Leguminosa	**Fríjol Nima guisado**	**90 gr**	**T015**	**Fríjol nima, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**129,5**	**6,79**	**0,42**	**21,38**	**54,25**	**2,8**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**25**	**10**	**10**	**3,7**	**0,12**	**0,01**	**0,68**	**5,7**	**0,05**
			B103	**Tomate. crudo**	**6,25**	**5**	**5**	**1,15**	**0,04**	**0**	**0,2**	**0,45**	**0,02**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada verde**	**100 gr**	**B059**	**Lechuga común, cruda**	**72,72**	**40**	**40**	**7,2**	**0,32**	**0,04**	**1,04**	**8,4**	**0,36**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**40**	**30**	**30**	**4,2**	**0,15**	**0,03**	**0,69**	**5,4**	**0,09**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**
Protéicos	**Steak a la colombiana**	**100 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
Energéticos	**Yuca al vapor**	**80 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
Cereales	**Arroz Pimentón**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**11,76**	**10**	**10**	**3,5**	**0,1**	**0,03**	**0,63**	**0,7**	**0,04**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Fresa**	**240 cc**	**C026**	**Fresa, pintona, cruda**	**47,36**	**45**	**45**	**17,1**	**0,36**	**0,14**	**3,15**	**9**	**0,18**
	Fruta: Pera	**120 gr**	**C071**	**Pera, cruda**	**141,17**	**120**	**120**	**75,6**	**0,36**	**0,24**	**15,48**	**9,6**	**0,48**
Postre	**Postre: Dulce de mora**	**40 gr**	**C061**	**Mora de Castilla, cruda**	**44,44**	**40**	**40**	**29,6**	**0,4**	**0,04**	**5,84**	**16,8**	**0,68**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**279,52**	**0**	**24**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**24 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**24**	**24**	**24**	**216**	**0**	**24**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3064,05	120,26	65,24	477,6	728,64	23,22
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,66	110,58	101,24	119,77	0	0

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND-04473**

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 07 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				894,29	745	717	821,25	39,07	33,23	84,28	548	7,02
Bebida caliente	Chocavena	240 cc	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	20	20	20	97,6	3,9	2,16	11,94	28,8	2,66
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			A029	Harina de avena, cruda	30	30	30	124,2	4,41	2,58	19,86	16,2	1,2
Protéicos	Huevos Fritos con jamón y queso	150 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			F051	Jamón	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	20	20	20	60,2	3,5	5,1	0,06	117,2	0,08
Energéticos	Papa en cascos	112 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	175	140	112	103,6	2,66	0,14	21,42	19,6	0,42
Fruta	Jugo de Uva negra	210 cc	C086	Uva negra	50	45	45	22,95	0,18	0	5,44	3,6	0,18
	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
	Almuerzo				1225,98	758	770,39	971,66	42,89	8,14	171,04	143,54	6,32
Sopa o Crema	Sopa de Avena	240 cc	A012	Avena en hojuelas, precocida	46	46	40,02	189,06	7,77	3,45	29,49	24,84	2,07
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
Protéicos	Filete de pescado	150 gr	E043	Tilapia, filete, cruda	161,29	100	100	96	20,1	1,7	0	10	0,6
			B103	Tomate. crudo	31,25	25	25	5,75	0,22	0,02	1,02	2,25	0,12
			B027	Cebolla cabezona, cruda	26,31	25	25	10	0,35	0,02	1,92	6	0,08
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Teriyaky	100 gr	B014	Apio, crudo	50	25	25	6,5	0,18	0,05	1,15	10,5	0,1
			B099	Repollo blanco, crudo	21,42	15	15	6	0,27	0,04	0,96	6,6	0,08
			C072	Piña, maduro, pulpa	36,36	20	20	11,2	0,12	0,02	2,48	3,2	0,1
			B080	Pimentón rojo, crudo	23,52	20	20	7	0,2	0,06	1,26	1,4	0,08
			B027	Cebolla cabezona, cruda	5,26	5	5	2	0,07	0	0,38	1,2	0,02
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	10	10	10	4,3	0,08	0,02	0,81	3	0,04
			16124	Salsa de Soya	5	5	5	3	0,52	0	0,28	1	0,12
Energéticos	Yuca al vapor	80 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
Cereales	Arroz con cilantro	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B035	Cilantro, crudo	11,11	10	10	4,4	0,23	0,06	0,59	8,2	0,18
Fruta entera, Jugo	Jugo de Papaya	210 cc	C066	Papaya, pintona, cruda	56,96	45	45	21,15	0,22	0,04	4,46	9,9	0,14
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Postre	Mousse de maracuya	40 gr.	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	24	24	24	94,08	1,99	0	21,55	0	0
			C056	Maracuyá, cruda	25	8	8	4,8	0,12	0,04	0,99	0,72	0,14
			J002	Huevo de gallina, clara	8	8	8	3,76	0,86	0,02	0,05	0,48	0,01

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1208,58**	**840**	**807,2**	**1046,69**	**58,43**	**17,06**	**153,91**	**263,22**	**52**	
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Zanahoria**	**240 cc**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**25**	**25**	**25**	**10,75**	**0,2**	**0,05**	**2,02**	**7,5**	**0,1**	
			B006	**Ahuyama, cruda**	**58,82**	**50**	**50**	**15**	**0,4**	**0,1**	**2,9**	**10**	**0,4**	
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**3**	**3**	**3**	**14,97**	**0,79**	**0,8**	**1,15**	**28,2**	**0,02**	
Leguminosa	**Garbanzo al gratin**	**95 gr**	**T019**	**Garbanzo seco, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**137,55**	**6,96**	**1,92**	**20,58**	**42**	**2,24**	
			G021	**Queso Doble Crema tajado**	**5**	**5**	**5**	**14,3**	**1,17**	**0,94**	**0,3**	**20,25**	**0,02**	
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Verduras salteadas**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**40**	**40**	**40**	**17,2**	**0,32**	**0,08**	**3,24**	**12**	**0,16**	
			B052	**Habíchuela, cruda**	**66,66**	**60**	**60**	**25,8**	**1,26**	**0**	**4,32**	**24**	**0,6**	
Protéicos	**Hígado Pisco**	**145 gr**	**F109**	**Res, hígado, crudo**	**180**	**180**	**100,8**	**248,4**	**36,72**	**8,1**	**7,02**	**16,2**	**15,12**	
			B103	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**	
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**10**	**4**	**4**	**1,48**	**0,05**	**0**	**0,27**	**2,28**	**0,02**	
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**15,78**	**15**	**15**	**6**	**0,21**	**0,02**	**1,16**	**3,6**	**0,04**	
			B008	**Ají rojo, crudo**	**5,55**	**5**	**5**	**4**	**0,08**	**0,02**	**0,83**	**0,95**	**0,06**	
			B079	**Perejil, crudo**	**1,11**	**1**	**1**	**0,55**	**0,03**	**0,01**	**0,07**	**1,38**	**0,07**	
Energéticos	**Papa Rústica**	**80 gr**	**B067**	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**100**	**100**	**80**	**98**	**2,1**	**0,1**	**21,4**	**7**	**0,8**	
Cereales	**Arroz con maiz tierno**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**	
			A053	**Maíz tierno, crudo**	**16,66**	**10**	**10**	**15,2**	**0,34**	**0,12**	**3,05**	**0,5**	**0,08**	
Fruta entera, Jugo	**Limonada con panela**	**240 cc**	**C044**	**Limón, crudo**	**108**	**54**	**54**	**23,76**	**0,16**	**0,16**	**5,02**	**10,26**	**0,27**	
	Fruta: Granadilla	**120 gr**	**C028**	**Granadilla, entera**	**400**	**120**	**120**	**114**	**2,52**	**1,92**	**17,88**	**14,4**	**1,08**	
Postre	**Postre: Arroz de leche con coco**	**50 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**10**	**10**	**22,5**	**35,3**	**0,67**	**0,04**	**8,01**	**0,9**	**0,08**	
			K003	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**8**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**	
			C020	**Coco, deshidratado**	**7**	**7**	**7**	**41,51**	**0,27**	**2,46**	**3,98**	**5,6**	**30,41**	
			G007	**Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada**	**40**	**40**	**12**	**13,6**	**1,32**	**0,04**	**1,96**	**50,8**	**0**	
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**202,24**	**0,1**	**16,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**	
Azúcares	**Panela de adicción**	**16 gr**	**K033**	**Panela**	**16**	**16**	**16**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**	
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**	
TOTAL MENÚ								3041,84	140,49	74,45	423,67	961,48	66,12	
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0	
% ADECUACIÓN								104,89	129,19	115,53	106,25	0	0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**									
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**			

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 08 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES: CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					876,04	760	675,8	785,55	46,47	22,28	97,24	356,35	6,48
Bebida caliente	Milo en leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			K010	Milo	30	30	30	139,8	1,08	4,98	22,65	10,8	1,05
Protéicos	Carne de res sudada	200 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
Energéticos	Pataconas de plátano	100 gr	B092	Plátano hartón, verde, crudo	183,82	125	100	207,5	1,5	0,25	49,12	10	0,5
Fruta	Jugo de Guanábana	210 cc	C030	Guanábana, pulpa sin semilla	64,28	45	45	14,85	0,27	0,09	3,06	4,95	0,09
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Almuerzo					850,58	748	751,45	960,39	55,69	11,2	149,43	134,87	10,68
Sopa o Crema	Crema de Ahuyama	240 cc	B006	Ahuyama, cruda	47,05	40	36,4	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Hamburguesa de Res	150 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
			B059	Lechuga común, cruda	54,54	30	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27
Leguminosa	Lentejas al gratin	130 gr	T026	Lenteja común, cruda	42	42	89,88	162,54	9,7	0,38	25,62	21,42	3,02
			G021	Queso Doble Crema tajado	4	4	4	11,44	0,94	0,75	0,24	16,2	0,02
Energéticos	Papa en chips	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arroz blanco	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Jugo de Tomate de árbol	210 cc	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,32	45	45	24,75	0,9	0,09	4,59	4,5	0,4
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Postre	Bocadillo	40 gr	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	40	40	40	127,2	0,12	0,04	31,6	10	0,48

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO			**INDÍGENA**			**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
			RAIZAL			**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1217,49**	**965**	**924,42**	**953,06**	**53,29**	**14,89**	**143,82**	**293,97**	**10,23**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Espinaca**	**240 cc**	**B044**	**Espinaca, cruda**	**33,33**	**20**	**20**	**6,8**	**0,58**	**0,04**	**0,76**	**24,6**	**0,48**
			B067	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**46**	**46**	**40,02**	**45,08**	**0,97**	**0,05**	**9,84**	**3,22**	**0,37**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**31,5**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada paisa**	**100 gr**	**B059**	**Lechuga común, cruda**	**72,72**	**40**	**40**	**7,2**	**0,32**	**0,04**	**1,04**	**8,4**	**0,36**
			B103	**Tomate. crudo**	**50**	**40**	**40**	**9,2**	**0,36**	**0,04**	**1,64**	**3,6**	**0,2**
			A053	**Maíz tierno, crudo**	**25**	**15**	**15**	**22,8**	**0,51**	**0,18**	**4,58**	**0,75**	**0,12**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Albóndigón**	**135 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			A087	**Migas de pan, secas**	**10**	**10**	**10**	**39,8**	**1**	**0,68**	**7,23**	**4**	**0,36**
			B103	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**
			B079	**Perejil, crudo**	**5,55**	**5**	**5**	**2,75**	**0,14**	**0,05**	**0,34**	**6,9**	**0,33**
Energéticos	**Papa choreada**	**100 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**25**	**10**	**10**	**3,7**	**0,12**	**0,01**	**0,68**	**5,7**	**0,05**
			B103	**Tomate. crudo**	**12,5**	**10**	**10**	**2,3**	**0,09**	**0,01**	**0,41**	**0,9**	**0,05**
Cereales	**Arroz blanco**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**50**	**50**	**112,5**	**176,5**	**3,35**	**0,2**	**40,05**	**4,5**	**0,4**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de banano**	**210 cc**	**C010**	**Banano común, crudo**	**64,28**	**45**	**45**	**45,45**	**0,68**	**0,04**	**10,04**	**3,6**	**0,4**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta: Piña en rodajas	**120 gr**	**C072**	**Piña, maduro, pulpa**	**218,18**	**120**	**120**	**67,2**	**0,72**	**0,12**	**14,88**	**19,2**	**0,6**
Postre	**Postre: Caramelado de lulo**	**40 gr**	**C032**	**Guayaba,pintona, entera**	**50,66**	**38**	**38**	**29,64**	**0,34**	**0,15**	**5,74**	**6,08**	**0,11**
			K033	**Panela**	**16**	**16**	**1,6**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
	Azúcares y Grasas				**36**	**36**	**36**	**243,52**	**0**	**20**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**20 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**20**	**20**	**20**	**180**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2942,52	155,45	68,37	406,38	785,19	27,41
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								101,47	142,94	106,1	101,91	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** / **COMUNIDAD INDÍGENA** / **RAIZAL** / **ROM**	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	**3**

MENU 08 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					997,88	748	709,4	678,67	26,93	20,68	92,99	402,42	3,87
Bebida caliente	Avena en leche	240 cc	A029	Harina de avena, cruda	20	20	20	82,8	2,94	1,72	13,24	10,8	0,8
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Tortilla española	180 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	78,75	63	50,4	46,62	1,2	0,06	9,64	8,82	0,19
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
Energéticos	Yuca Dorada	100 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	162,5	130	104	206,7	1,17	0,39	48,62	20,8	0,39
Fruta	Jugo de Uva negra	210 cc	C086	Uva negra	50	45	45	22,95	0,18	0	5,44	3,6	0,18
	Fruta: Melón	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Almuerzo					1090,79	943,26	972,58	1155,49	53,38	12,24	197,92	429,07	10,67
Sopa o Crema	Sopa de Tornillos	240 cc	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	43,5	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
Protéicos	Pescado a las finas hierbas	100 gr	E007	Pescado, Bagre, magro, sin cabeza, crudo	130,43	120	100,8	111,6	21	2,88	0,24	22,8	2,28
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada caliente	100 gr	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	40	40	40	17,2	0,32	0,08	3,24	12	0,16
			B052	Habíchuela, cruda	44,44	40	40	17,2	0,84	0	2,88	16	0,4
			B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	20	20	10,6	0,28	0,02	2,06	3,2	0,16
Leguminosa	Frijol Palomito guisado	154 gr	T005	Frijol palomito, crudo	40	40	120	149,2	8,52	0,44	24,72	53,2	2,48
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	37,5	30	24	22,2	0,57	0,03	4,59	4,2	0,09
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
Energéticos	Aborrajado de plátano	115 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	5	18	0,62	0,08	3,62	0,75	0,22
			G021	Queso Doble Crema tajado	5,26	5,26	5,26	15,04	1,23	0,98	0,31	21,3	0,03
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	5	2,75	0,16	0,16	0,17	6	0
Cereales	Arroz Amarillo	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Sorbete de fresa	210 cc	C026	Fresa, pintona, cruda	47,36	45	45	17,1	0,36	0,14	3,15	9	0,18
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Postre	Mielmesabe	40 gr	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	70	70	35	38,5	2,24	2,24	2,38	84	0
			K033	Panela	11	11	5,5	40,04	0,07	0,01	9,92	4,62	0,54

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO			**INDÍGENA**			**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
			RAIZAL			**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1070,43**	**736**	**708,67**	**927,94**	**49,26**	**16,19**	**142,34**	**129,09**	**8,29**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Masitas**	**240 cc**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**40**	**40**	**40**	**144**	**5**	**0,68**	**28,92**	**6**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Teriyaky**	**100 gr**	**B014**	**Apio, crudo**	**50**	**25**	**25**	**6,5**	**0,18**	**0,05**	**1,15**	**10,5**	**0,1**
			B099	**Repollo blanco, crudo**	**21,42**	**15**	**15**	**6**	**0,27**	**0,04**	**0,96**	**6,6**	**0,08**
			C072	**Piña, maduro, pulpa**	**36,36**	**20**	**20**	**11,2**	**0,12**	**0,02**	**2,48**	**3,2**	**0,1**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**23,52**	**20**	**20**	**7**	**0,2**	**0,06**	**1,26**	**1,4**	**0,08**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**5,26**	**5**	**5**	**2**	**0,07**	**0**	**0,38**	**1,2**	**0,02**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**10**	**10**	**10**	**4,3**	**0,08**	**0,02**	**0,81**	**3**	**0,04**
			16124	**Salsa de Soya**	**5**	**5**	**5**	**3**	**0,52**	**0**	**0,28**	**1**	**0,12**
Protéicos	**Carne de Cerdo a lo Húngaro**	**120 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**102,4**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
			B080	**Pimentón Paprika**	**50**	**5**	**5**	**1,75**	**0,05**	**0,02**	**0,32**	**0,35**	**0,02**
			B027	**Cebolla cabezona Roja**	**5,26**	**5**	**5**	**2**	**0,07**	**0**	**0,38**	**1,2**	**0,02**
			A072	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**5**	**5**	**11,25**	**18,55**	**0,65**	**0,08**	**3,74**	**1,25**	**0,2**
Energéticos	**Papa Criolla dorada**	**80 gr**	**B071**	**Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	**100**	**100**	**80**	**96**	**2,2**	**0,1**	**21,1**	**11**	**1**
Cereales	**Arroz con perejil**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B079	**Perejil, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**5,5**	**0,29**	**0,1**	**0,69**	**13,8**	**0,66**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mandarina**	**210 cc**	**C050**	**Mandarina,zumo**	**90**	**45**	**45**	**24,3**	**0,4**	**0,04**	**5,13**	**15,75**	**0,14**
	Fruta: Patilla en rodajas	**120 gr.**	**C079**	**Sandía, cruda**	**300**	**120**	**120**	**20,4**	**0,48**	**0**	**4,44**	**4,8**	**0,36**
Postre	**Postre: Galletas con crema**	**25 gr**	**A025**	**Galletas dulces, tipo wafer**	**40**	**40**	**40**	**182**	**2,16**	**6,08**	**29,28**	**19,2**	**1,2**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares 1	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas 1	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2969,62	129,56	65,11	449,14	960,58	22,84
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								102,4	119,14	101,04	112,64	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 09 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				829,4	695	615,8	813,1	51,25	19,2	104,82	221,45	8,93
Bebida caliente	Agua de panela con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Bistec a caballo	200 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
Energéticos	Moneditas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Pan blanco en tajadas	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Jugo de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
	Almuerzo				1040,02	678	668,82	869,84	34,71	12,22	148,99	84,69	5,36
Sopa o Crema	Sancocho de pollo (base)	240 cc	B092	Plátano hartón, verde, crudo	67,64	46	40,02	76,36	0,55	0,09	18,08	3,68	0,18
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
Protéicos	Pollo al horno	100 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada criolla	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	63,63	35	35	6,3	0,28	0,04	0,91	7,35	0,32
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Pataconas de plátano	100 gr	B092	Plátano hartón, verde, crudo	147,05	100	80	166	1,2	0,2	39,3	8	0,4
Cereales	Arroz pajarito	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B089	Plátano hartón, maduro, crudo	13,88	10	10	13,2	0,11	0,02	3,03	0,3	0,05
Fruta entera, Jugo	Jugo de Curuba	210 cc	C021	Curuba, cruda	90	45	45	17,1	0,27	0,04	3,82	3,15	0,45
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Postre	Torta de vainilla	40 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	15	54	1,88	0,26	10,84	2,25	0,64
			2050	Vainilla	5	5	5	14,4	0	0	0,63	0,55	0,01
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2	2	2,98	0,25	0,22	0,01	1,06	0,03
			K033	Panela	25	25	17,5	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**965,44**	**797,92**	**767,67**	**1221,26**	**53,95**	**25,05**	**183,64**	**232,29**	**187,03**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Ahuyama**	**240 cc**	**B006**	**Ahuyama, cruda**	**47,05**	**40**	**40**	**12**	**0,32**	**0,08**	**2,32**	**8**	**0,32**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**22**	**22**	**19,8**	**26,4**	**1,47**	**0,07**	**4,33**	**4,18**	**0,33**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Leguminosa	**Frijol Cargamanto guisado**	**115 gr**	**T011**	**Frijol cargamanto rojo, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**135,1**	**7,98**	**0,52**	**21,14**	**41,65**	**1,86**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Espinaca**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**25**	**25**	**25**	**10,75**	**0,2**	**0,05**	**2,02**	**7,5**	**0,1**
			B044	**Espinaca, cruda**	**50**	**30**	**30**	**10,2**	**0,87**	**0,06**	**1,14**	**36,9**	**0,72**
			B103	**Tomate. crudo**	**50**	**40**	**40**	**9,2**	**0,36**	**0,04**	**1,64**	**3,6**	**0,2**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Carne desmechada**	**120 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**7,9**	**6,32**	**6,32**	**1,45**	**0,06**	**0,01**	**0,26**	**0,57**	**0,03**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**2,65**	**1,06**	**1,06**	**0,39**	**0,01**	**0**	**0,07**	**0,6**	**0**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**8,29**	**7,88**	**7,88**	**3,15**	**0,11**	**0,01**	**0,61**	**1,89**	**0,02**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**3,1**	**2,64**	**2,64**	**0,92**	**0,03**	**0,01**	**0,17**	**0,18**	**0,01**
			B079	**Perejil, crudo**	**0,57**	**0,52**	**0,52**	**0,29**	**0,02**	**0**	**0,04**	**0,72**	**0,03**
Energéticos	**Tajadas de plátano**	**100 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
Cereales	**Arroz tigre**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			A072	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**5**	**5**	**11,25**	**18,55**	**0,65**	**0,08**	**3,74**	**1,25**	**0,2**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Fresa**	**210 cc**	**C026**	**Fresa, pintona, cruda**	**50**	**47,5**	**47,5**	**18,05**	**0,38**	**0,14**	**3,32**	**9,5**	**0,19**
	Fruta: Naranja	**120 gr**	**C062**	**Naranja Entera**	**200**	**120**	**120**	**49,2**	**0,84**	**0,36**	**10,56**	**39,6**	**1,56**
Postre	**Postre: Cocadas**	**40 gr**	**C020**	**Coco, deshidratado**	**40**	**40**	**40**	**237,2**	**1,52**	**14,04**	**22,76**	**32**	**173,76**
			K033	**Panela**	**50**	**50**	**5**	**182**	**0,3**	**0,05**	**45,1**	**21**	**2,45**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares 1	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas 1	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3111,72	139,9	72,46	453,34	538,43	201,34
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								107,3	128,65	112,45	113,69	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 09 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1194,42	862	842	695,35	28,63	24,27	85,1	705,36	3,92
Bebida caliente	Café con leche	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	7	7	7	33,53	0,99	0,86	4,72	9,1	0,41
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Changua	300 cc	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B035	Cilantro, crudo	5,55	5	5	2,2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Energéticos	Arracacha en chips	80 gr	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	125	100	80	114	0,9	0,1	26,3	24	1,1
Cereales	Hojaldra de trigo	50 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	11,91	11,91	11,91	42,88	1,49	0,2	8,61	1,79	0,51
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	13,23	11,91	11,91	17,74	1,5	1,29	0,04	6,31	0,2
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	26,18	26,18	26,18	14,4	0,84	0,84	0,89	31,42	0
Fruta	Jugo de Guayaba con limón	210 cc	C032	Guayaba,pintona, entera	60	45	45	35,1	0,4	0,18	6,8	7,2	0,14
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Almuerzo					965,84	738,87	735,21	1040,25	48,28	15,93	171,87	298,36	7,08
Sopa o Crema	Cuchuco de Maiz	240 cc	A018	Cuchuco de maiz	46	46	40,02	164,68	5,89	0,55	34,04	23	1,98
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Cerdo a la naranja	125 gr	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	120	120	100,8	157,2	24,6	6,48	0,24	9,6	1,44
			C062	Naranja Entera	41,66	25	25	10,25	0,18	0,08	2,2	8,25	0,32
Verdura/hortaliza/ legumbre	Habichuela en crema blanca	100 gr	B052	Habíchuela, cruda	72,22	65	65	27,95	1,36	0	4,68	26	0,65
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Energéticos	Yuca al horno con queso	90 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	10	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	58,6	0,04
Cereales	Arroz Pimentón	105 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B080	Pimentón rojo, crudo	17,64	15	15	5,25	0,15	0,04	0,94	1,05	0,06
Fruta entera, Jugo	Limonada con panela	210 cc	C044	Limón, crudo	90	45	45	19,8	0,14	0,14	4,18	8,55	0,22
			K033	Panela	5,87	5,87	5,87	21,37	0,04	0	5,29	2,46	0,29
	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
Postre	Mousse de maracuya	40 gr.	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	24	24	24	94,08	1,99	0	21,55	0	0
			C056	Maracuyá, cruda	25	8	8	4,8	0,12	0,04	0,99	0,72	0,14
			J002	Huevo de gallina, clara	8	8	8	3,76	0,86	0,02	0,05	0,48	0,01

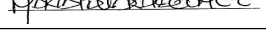
GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1071,12**	**793,79**	**821,91**	**1112,47**	**48,05**	**19,72**	**176,19**	**241,58**	**10,2**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa Carmelita**	**240 cc**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**40**	**40**	**40**	**144**	**5**	**0,68**	**28,92**	**6**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**22**	**22**	**19,8**	**26,4**	**1,47**	**0,07**	**4,33**	**4,18**	**0,33**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Leguminosa	**Garbanzo guisado**	**90 gr**	**T019**	**Garbanzo seco, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**137,55**	**6,96**	**1,92**	**20,58**	**42**	**2,24**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Roja**	**100 gr**	**B098**	**Remolacha, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**20**	**10,6**	**0,28**	**0,02**	**2,06**	**3,2**	**0,16**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**30**	**30**	**30**	**12,9**	**0,24**	**0,06**	**2,43**	**9**	**0,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**62,5**	**50**	**50**	**11,5**	**0,45**	**0,05**	**2,05**	**4,5**	**0,25**
Protéicos	**Goulash de pollo**	**130 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**10,61**	**10,61**	**10,61**	**4,56**	**0,08**	**0,02**	**0,86**	**3,18**	**0,04**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**11,76**	**10,59**	**10,59**	**4,55**	**0,22**	**0**	**0,76**	**4,24**	**0,1**
			B103	**Tomate. crudo**	**6,62**	**5,3**	**5,3**	**1,22**	**0,05**	**0**	**0,22**	**0,48**	**0,03**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**5,56**	**5,29**	**5,29**	**2,12**	**0,07**	**0**	**0,41**	**1,27**	**0,02**
Energéticos	**Platano melao**	**110 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
			K033	**Panela**	**10**	**10**	**10**	**36,4**	**0,06**	**0,01**	**9,02**	**4,2**	**0,49**
Cereales	**Arroz con ajonjoli**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			T001	**Ajonjoli o sésamo, crudo**	**10**	**10**	**10**	**64,8**	**2,04**	**5,22**	**1,82**	**97,5**	**1,27**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Uva negra**	**210 cc**	**C086**	**Uva negra**	**50**	**45**	**45**	**22,95**	**0,18**	**0**	**5,44**	**3,6**	**0,18**
	Fruta: Melón en cuadritos	**120 gr**	**C060**	**Melón, maduro, pulpa**	**300**	**120**	**120**	**30**	**0,84**	**0**	**6**	**13,2**	**0,48**
Postre	**Postre: Dulce de Guayaba**	**40 gr**	**C032**	**Guayaba,pintona, entera**	**50,66**	**38**	**38**	**29,64**	**0,34**	**0,15**	**5,74**	**6,08**	**0,11**
			K033	**Panela**	**16**	**16**	**1,6**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**202,24**	**0,1**	**16,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
Azúcares	**Panela de adicción**	**16 gr**	**K033**	**Panela**	**16**	**16**	**16**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3050,31	125,06	75,94	447,6	1252,03	21,99
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,18	115	117,84	112,25	0	0

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND-04473**

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 10 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				728,92	656	709	957,77	34,06	16,71	157,64	284,92	7,75
Bebida caliente	Chocavena	240 cc	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	20	20	20	97,6	3,9	2,16	11,94	28,8	2,66
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
			A029	Harina de avena, cruda	30	30	30	124,2	4,41	2,58	19,86	16,2	1,2
Protéicos	Calentado Paisa con huevo	180 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	10	10	33	38,6	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Aborrajado de plátano	100 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10,5	10,5	10,5	37,8	1,31	0,18	7,59	1,58	0,45
			G021	Queso Doble Crema tajado	3,5	3,5	3,5	10,01	0,82	0,65	0,21	14,18	0,02
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	7	7	7	3,85	0,22	0,22	0,24	8,4	0
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Tomate de árbol	210 cc	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,32	45	45	24,75	0,9	0,09	4,59	4,5	0,4
	Fruta: Pera	120 gr	C071	Pera, cruda	141,17	120	120	75,6	0,36	0,24	15,48	9,6	0,48
	Almuerzo				1058,37	860	820,86	999,52	45,7	26,34	140,2	333,24	8,76
Sopa o Crema	Sopa de guineo	240 cc	B092	Plátano hartón, verde, crudo	67,64	46	40,02	76,36	0,55	0,09	18,08	3,68	0,18
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Albóndigas Criollas	115 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			A087	Migas de pan, secas	15	15	15	59,7	1,5	1,02	10,84	6	0,54
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada verde	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	72,72	40	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36
			B077	Pepino cohombro, crudo	40	30	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
Energéticos	Yuca al vapor	80 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
Cereales	Arroz verde	120 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B044	Espinaca, cruda	50	30	30	10,2	0,87	0,06	1,14	36,9	0,72
Fruta entera, Jugo	Sorbete de mora	210 cc	C061	Mora de castilla	50	45	45	33,3	0,45	0,04	6,57	18,9	0,76
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Naranja	120 gr	C062	Naranja Entera	200	120	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6	1,56
Postre	Gelatina de pata	40 gr	K020	Gelatina de pata	40	40	40	51,84	1,18	0	11,76	10,56	0,64

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				INDÍGENA		COMUNIDAD INDÍGENA				FECHA:		2/03/2023		
				RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA		3		
Cena					**1191,24**	**727**	**697,8**	**898,68**	**54,48**	**20,23**	**116,3**	**366,89**	**8,33**	
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Cebolla**	**240 cc**	**B027**	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**	
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**	
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**	
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**20**	**20**	**20**	**99,8**	**5,26**	**5,32**	**7,68**	**188**	**0,1**	
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada mixta**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**42,85**	**30**	**30**	**12**	**0,54**	**0,09**	**1,92**	**13,2**	**0,15**	
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**	
			B044	**Espinaca, cruda**	**41,66**	**25**	**25**	**8,5**	**0,72**	**0,05**	**0,95**	**30,75**	**0,6**	
			B103	**Tomate. crudo**	**12,5**	**10**	**10**	**2,3**	**0,09**	**0,01**	**0,41**	**0,9**	**0,05**	
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**	
Protéicos	**Rollo de carne de res**	**130 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**	
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**	
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito. cruda**	**10**	**10**	**10**	**36**	**1,25**	**0,17**	**7,23**	**1,5**	**0,43**	
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**14,9**	**1,26**	**1,08**	**0,03**	**5,3**	**0,17**	
Energéticos	**Puré de Papa**	**90 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**	
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**5,26**	**5**	**5**	**2**	**0,07**	**0**	**0,38**	**1,2**	**0,02**	
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**5**	**5**	**5**	**24,95**	**1,32**	**1,33**	**1,92**	**47**	**0,02**	
Cereales	**Arroz al Curry**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**	
			P050	**Cúrcuma**	**12,5**	**2**	**2**	**7,52**	**0,11**	**0,47**	**0,5**	**1,34**	**0,06**	
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mango**	**210 cc**	**C051**	**Mango, maduro, pulpa**	**150**	**45**	**45**	**35,55**	**0,27**	**0**	**7,7**	**6,75**	**0,22**	
	Fruta: Granadilla	**120 gr**	**C028**	**Granadilla, entera**	**400**	**120**	**120**	**114**	**2,52**	**1,92**	**17,88**	**14,4**	**1,08**	
Postre	**Postre: Dulce de lulo**	**40 gr**	**K017**	**Dulce de lulo**	**40**	**40**	**40**	**60,16**	**0,18**	**0,29**	**14,21**	**0**	**0**	
Azúcares y Grasas					**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**	
Azúcares 1	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**	
Grasas 1	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**	
TOTAL MENÚ								3063,49	134,24	79,28	430,03	985,04	24,84	
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0	
% ADECUACIÓN								105,64	123,44	123,03	107,84	0	0	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**									
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**			

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 10 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					763,3	687,5	643,3	760,55	42,91	24,93	88,38	247,65	6,66
Bebida caliente	Té con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
			H018	Té, infusión al 2%, sin azúcar	10	10	10	0,4	0,01	0	0,1	0,5	0,02
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Carne de Res en Hamburguesa	140 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			B103	Tomate Milano Rojo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
			B059	Lechuga común, cruda	36,36	20	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18
Energéticos	Papa Criolla al Vapor	110 gr	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	125	125	100	120	2,75	0,12	26,38	13,75	1,25
			B027	Cebolla cabezona Roja	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
Cereales	Envueltos de maiz	70 gr	A044	Maíz amarillo, trillado	20	20	60	69,4	1,76	0,16	15,2	1,4	0,42
			G015	Queso campesino	10	10	10	8,3	1,1	0,15	0,64	0	0
Fruta	Jugo de Fresa	210 cc	C026	Fresa, pintona, cruda	50	47,5	47,5	18,05	0,38	0,14	3,32	9,5	0,19
	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
Almuerzo					1340,53	880	865	1125,55	45,64	35,09	147,29	500,45	179,46
Sopa o Crema	Crema de acelga	240 cc	B003	Acelga, hojas, cruda	70,58	60	60	22,8	1,44	0,12	3,18	29,4	1,08
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	75	60	52,2	44,4	1,14	0,06	9,18	8,4	0,18
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Protéicos	Pollo al Vinagre Balsámico	110 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			L018	Vinagre	10	10	10	2,4	0	0	0,6	0,7	0,05
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada blanca	100 gr	B027	Cebolla cabezona, cruda	42,1	40	40	16	0,56	0,04	3,08	9,6	0,12
			B077	Pepino cohombro, crudo	53,33	40	40	5,6	0,2	0,04	0,92	7,2	0,12
			B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
Energéticos	Puré de Papa	100 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Cereales	Arroz con cebollín	105 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B030	Cebolla puerro, cruda	15,78	15	15	10,35	0,24	0,02	2,16	8,7	0,12
Fruta entera, Jugo	Sorbete de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Postre	Postre: Cocadas	40 gr	C020	Coco, deshidratado	40	40	40	237,2	1,52	14,04	22,76	32	173,76
			K033	Panela	20	20	2	72,8	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**936,32**	**747**	**672,82**	**1002,77**	**40,89**	**16,48**	**166,18**	**190,14**	**94,94**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de arracacha**	**240 cc**	**B017**	**Arracacha morada, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**46**	**52,44**	**0,41**	**0,05**	**12,1**	**11,04**	**0,51**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**46**	**46**	**40,02**	**19,78**	**0,37**	**0,09**	**3,73**	**13,8**	**0,18**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Dulce**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**71,42**	**50**	**50**	**20**	**0,9**	**0,15**	**3,2**	**22**	**0,25**
			C060	**Melón, maduro, pulpa**	**75**	**30**	**30**	**7,5**	**0,21**	**0**	**1,5**	**3,3**	**0,12**
			C072	**Piña, maduro, pulpa**	**36,36**	**20**	**20**	**11,2**	**0,12**	**0,02**	**2,48**	**3,2**	**0,1**
Protéicos	**Cerdo BBQ asado**	**100 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
Energéticos	**Arracacha en chips**	**80 gr**	**B017**	**Arracacha morada, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**114**	**0,9**	**0,1**	**26,3**	**24**	**1,1**
Cereales	**Arroz a la Naranja**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			C062	**Naranja, cruda**	**16,66**	**10**	**10**	**4,1**	**0,07**	**0,03**	**0,88**	**3,3**	**0,13**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Papaya**	**210 cc**	**C066**	**Papaya, pintona, cruda**	**56,96**	**45**	**45**	**21,15**	**0,22**	**0,04**	**4,46**	**9,9**	**0,14**
	Fruta: Mandarina	**120 gr**	**C050**	**Mandarina**	**171,42**	**120**	**120**	**64,8**	**1,08**	**0,12**	**13,68**	**42**	**0,36**
Postre	**Postre: Cocadas**	**40 gr**	**C020**	**Coco, deshidratado**	**20**	**20**	**20**	**118,6**	**0,76**	**7,02**	**11,38**	**16**	**86,88**
			K033	**Panela**	**60**	**60**	**21**	**218,4**	**0,36**	**0,06**	**54,12**	**25,2**	**2,94**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3096,39	129,43	92,5	417,74	938,24	281,08
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								106,77	119,02	143,55	104,76	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 11 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				937,89	770	690,8	783,02	45,33	22,13	97,58	434,88	74,01
Bebida caliente	Chocolate con leche	240 cc	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	25	25	25	116,5	0,9	4,15	18,88	9	0,88
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Caldo de Pajarilla	240 cc	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	160	160	100,8	163,2	29,44	5,12	0	16	71,2
			B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	10	10	10	9,8	0,21	0,01	2,14	0,7	0,08
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	10	10	10	9,6	0,22	0,01	2,11	1,1	0,1
			B035	Cilantro, crudo	11,11	10	10	4,4	0,23	0,06	0,59	8,2	0,18
Energéticos	Platano maduro al horno	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Buñuelos	50 gr	A046	Maíz blanco, trillado	9,38	9,38	9,38	33,49	0,82	0,08	7,31	0,94	0,19
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	9,38	9,38	9,38	28,23	1,64	2,39	0,03	54,97	0,04
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	17,34	15,61	15,61	23,26	1,97	1,68	0,05	8,27	0,26
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	15,63	15,63	15,63	8,6	0,5	0,5	0,53	18,76	0
Fruta	Jugo de Mango	210 cc	C051	Mango, maduro, pulpa	150	45	45	35,55	0,27	0	7,7	6,75	0,22
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
	Almuerzo				1116,97	976	884,94	882,08	53,12	10,09	135,46	344,99	7,98
Sopa o Crema	Crema de Cebolla	240 cc	B027	Cebolla cabezona, cruda	84,21	80	80	32	1,12	0,08	6,16	19,2	0,24
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Protéicos	Goulash de res	180 gr	F118	Res, pierna, cruda	160	160	100,8	193,6	34,88	6,08	0	32	0
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	20	20	17,6	24	1,34	0,06	3,94	3,8	0,3
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,52	20	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08
			B052	Habíchuela, cruda	22,22	20	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			B080	Pimentón rojo, crudo	7,05	6	6	2,1	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02
			B014	Apio, crudo	12	6	6	1,56	0,04	0,01	0,28	2,52	0,02
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de pepino	100 gr	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	20	20	20	8,6	0,16	0,04	1,62	6	0,08
			B101	Repollo morado, crudo	35,29	30	30	11,7	0,42	0,09	1,95	13,5	0,18
			B027	Cebolla cabezona Roja	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			B077	Pepino cohombro, crudo	26,66	20	20	2,8	0,1	0,02	0,46	3,6	0,06
Energéticos	Papa Criolla al Vapor	80 gr	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	100	80	96	2,2	0,1	21,1	11	1
Cereales	Arroz con verduras	145 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	10	10	10	4,3	0,08	0,02	0,81	3	0,04
			B052	Habíchuela, cruda	11,11	10	10	4,3	0,21	0	0,72	4	0,1
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	35	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mora	210 cc	C061	Mora de castilla	50	45	45	33,3	0,45	0,04	6,57	18,9	0,76
	Fruta: Naranja	120 gr	C062	Naranja Entera	200	120	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6	1,56

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Postre	**Postre: Caramelado de mora**	**40 gr**	**C061**	**Mora de castilla**	**88,88**	**80**	**40**	**59,2**	**0,8**	**0,08**	**11,68**	**33,6**	**1,36**
			K033	**Panela**	**10**	**10**	**1**	**36,4**	**0,06**	**0,01**	**9,02**	**4,2**	**0,49**

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1195,97**	**722**	**732**	**1047,27**	**45,78**	**23,46**	**156,93**	**260,83**	**5,95**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Zanahoria**	**240 cc**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida. sin sal**	**28,57**	**28,57**	**28,57**	**12,28**	**0,23**	**0,06**	**2,31**	**8,57**	**0,11**
			B006	**Ahuyama, cruda**	**67,23**	**57,15**	**57,15**	**17,14**	**0,46**	**0,11**	**3,31**	**11,43**	**0,46**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**14,28**	**14,28**	**14,28**	**71,26**	**3,76**	**3,8**	**5,48**	**134,23**	**0,07**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Aguacate**	**100 gr**	**C002**	**Aguacate Lorena, crudo**	**38,96**	**30**	**30**	**53,7**	**0,48**	**3,99**	**3**	**3**	**0,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**37,5**	**30**	**30**	**6,9**	**0,27**	**0,03**	**1,23**	**2,7**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			B059	**Lechuga común, cruda**	**36,36**	**20**	**20**	**3,6**	**0,16**	**0,02**	**0,52**	**4,2**	**0,18**
Protéicos	**Espagueti con Pollo (carnes)**	**110 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**134,4**	**125**	**105**	**207,5**	**25,88**	**11,5**	**0,12**	**13,75**	**0,88**
			F125	**Salchicha de cerdo y res, precocida**	**10**	**10**	**10**	**26,6**	**1,38**	**2,07**	**0,61**	**2,3**	**0,11**
Energéticos	**Deditos de Yuca**	**90 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**10**	**10**	**10**	**36**	**1,25**	**0,17**	**7,23**	**1,5**	**0,43**
Cereales	**Espagueti guisado**	**120 gr**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**40**	**40**	**90**	**148,4**	**5,2**	**0,6**	**29,88**	**10**	**1,56**
			B103	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**25**	**10**	**10**	**3,7**	**0,12**	**0,01**	**0,68**	**5,7**	**0,05**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**2**	**2**	**2**	**9,98**	**0,53**	**0,53**	**0,77**	**18,8**	**0,01**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Maracuya**	**210 cc**	**C056**	**Maracuyá, cruda**	**140,62**	**45**	**45**	**27**	**0,68**	**0,22**	**5,58**	**4,05**	**0,76**
	Fruta: Mango	**120 gr**	**C051**	**Mango, maduro, pulpa**	**400**	**120**	**120**	**94,8**	**0,72**	**0**	**20,52**	**18**	**0,6**
Postre	**Postre: Gelatina de fruta**	**40 g**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**40**	**40**	**40**	**156,8**	**3,32**	**0**	**35,92**	**0**	**0**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2919,89	144,23	71,68	405,86	1040,71	87,95
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								100,68	132,63	111,24	101,78	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 11 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					864,53	732	712	737,93	41,99	25,1	82,57	602,95	4,55
Bebida caliente	Café con leche	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	7	7	7	33,53	0,99	0,86	4,72	9,1	0,41
			G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	240	240	240	81,6	7,92	0,24	11,76	304,8	0
Protéicos	Sandwich de jamón, queso y huevo	170 gr	F051	Jamón	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
			G021	Queso Doble Crema tajado	40	40	40	114,4	9,36	7,48	2,36	162	0,2
			J004	Huevo de gallina	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
Energéticos	Papa en chips	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Pan blanco en tajadas	50 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	50	50	50	139	4,45	0,8	28,4	12,5	0,95
Fruta	Jugo de Curuba	210 cc	C021	Curuba, cruda	90	45	45	17,1	0,27	0,04	3,82	3,15	0,45
	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
Almuerzo					1293,02	951	928,82	1055,67	55,69	27,26	143,4	356,01	7,96
Sopa o Crema	Consome de Pescado	240 cc	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	117,64	100	100	165	15,5	11,4	0	8	0,6
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	46	46	40,02	44,16	1,01	0,05	9,71	5,06	0,46
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Protéicos	Pescado a las finas hierbas	100 gr	E007	Pescado, Bagre, magro, sin cabeza, crudo	130,43	120	100,8	111,6	21	2,88	0,24	22,8	2,28
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Tropical	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			C072	Piña, maduro, pulpa	36,36	20	20	11,2	0,12	0,02	2,48	3,2	0,1
			B059	Lechuga común, cruda	100	55	55	9,9	0,44	0,06	1,43	11,55	0,5
			C087	Uvas, pasas	5	5	5	16,35	0,12	0,02	3,76	1,9	0,12
Energéticos	Yuca al horno con queso	90 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	10	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	58,6	0,04
Cereales	Arroz con cilantro	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B035	Cilantro, crudo	11,11	10	10	4,4	0,23	0,06	0,59	8,2	0,18
Fruta entera, Jugo	Sorbete de fresa	210 cc	C026	Fresa, pintona, cruda	47,36	45	45	17,1	0,36	0,14	3,15	9	0,18
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr.	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Postre	Caramelado de lulo	40 gr	K017	Dulce de lulo	40	40	40	60,16	0,18	0,29	14,21	0	0
			K033	Panela	30	30	3	109,2	0,18	0,03	27,06	12,6	1,47

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**915,44**	**738**	**704,42**	**919,28**	**48,3**	**10,01**	**155,79**	**143,93**	**8,97**
Sopa, Crema, Consome	**Cuchuco de Trigo**	**240 cc**	**A018**	**Cuchuco de trigo, crudo**	**40**	**40**	**40**	**143,2**	**5,12**	**0,48**	**29,6**	**20**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada caliente**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**40**	**40**	**40**	**17,2**	**0,32**	**0,08**	**3,24**	**12**	**0,16**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**44,44**	**40**	**40**	**17,2**	**0,84**	**0**	**2,88**	**16**	**0,4**
			B098	**Remolacha, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**20**	**10,6**	**0,28**	**0,02**	**2,06**	**3,2**	**0,16**
Protéicos	**Cerdo BBQ asado**	**110 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**102,4**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
			L017	**Salsa de tomate**	**8**	**8**	**8**	**8,72**	**0,1**	**0,02**	**2**	**1,36**	**0,04**
Energéticos	**Papa al vapor**	**80 gr**	**B067**	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**100**	**100**	**80**	**98**	**2,1**	**0,1**	**21,4**	**7**	**0,8**
Cereales	**Arroz blanco**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Sandía con limon**	**210 cc**	**C079**	**Sandía, cruda**	**112,5**	**45**	**45**	**7,65**	**0,18**	**0**	**1,66**	**1,8**	**0,14**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
	Fruta: Naranja	**120 gr**	**C062**	**Naranja Entera**	**200**	**120**	**120**	**49,2**	**0,84**	**0,36**	**10,56**	**39,6**	**1,56**
Postre	**Postre: Mousse de curuba**	**40 gr.**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**15**	**15**	**15**	**58,8**	**1,24**	**0**	**13,47**	**0**	**0**
			C021	**Curuba, cruda**	**8**	**4**	**4**	**1,52**	**0,02**	**0**	**0,34**	**0,28**	**0,04**
			J002	**Huevo de gallina, clara**	**5**	**5**	**5**	**2,35**	**0,54**	**0,01**	**0,03**	**0,3**	**0**
			K033	**Panela**	**30**	**30**	**30**	**109,2**	**0,18**	**0,03**	**27,06**	**12,6**	**1,47**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**239,28**	**0**	**16**	**23,83**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**24 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**24**	**24**	**24**	**95,28**	**0**	**0**	**23,83**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2952,16	145,99	78,36	405,59	1102,89	21,5
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								101,8	134,24	121,61	101,72	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**COMUNIDAD INDÍGENA**	**FECHA:** 2/03/2023
	RAIZAL	**ROM**	**SIN PERTENENCIA** 3

MENU 12 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1029,52	745	665,8	981,81	42,14	43,26	104,48	251,12	5,35
Bebida caliente	Colada de Plátano	240 cc	B057	Harina de plátano, cruda	30	30	30	102	0,99	0,09	24,15	3,3	0,36
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150	150	150	82,5	4,8	4,8	5,1	180	0
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Caldo de costilla	240 cc	F107	Res, costilla, cruda	219,17	160	100,8	459,2	27,36	37,28	3,68	14,4	2,56
			B035	Cilantro, crudo	5,55	5	5	2,2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09
Energéticos	Puré de Papa	90 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Guanábana	210 cc	C030	Guanábana, pulpa sin semilla	64,28	45	45	14,85	0,27	0,09	3,06	4,95	0,09
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Almuerzo					1207,09	695,82	700,64	933,03	43,48	20,76	135,39	248,1	6,14
Sopa o Crema	Ajiaco Santafereño	240 cc	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	46	46	40,02	44,16	1,01	0,05	9,71	5,06	0,46
			T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	10	10	10	38,6	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53
			B047	Guascas, crudas	28,57	10	10	5	0,32	0,05	0,83	24,5	0,71
			G001	Crema de leche	2	2	2	6,6	0,04	0,7	0,03	1,36	0
Protéicos	Rollo de pollo	140 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			B027	Cebolla cabezona, cruda	6	5,7	5,7	2,28	0,08	0	0,44	1,37	0,02
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	8,57	8,57	8,57	30,85	1,07	0,14	6,2	1,28	0,37
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	31,72	28,55	28,55	42,54	3,6	3,08	0,08	15,13	0,48
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de apio	105 gr	B014	Apio, crudo	140	70	70	18,2	0,49	0,14	3,22	29,4	0,28
			B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			B077	Pepino cohombro, crudo	13,33	10	10	1,4	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03
			B030	Cebolla puerro, cruda	5,26	5	5	3,45	0,08	0	0,72	2,9	0,04
Energéticos	Platano maduro al horno	100 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arroz a la Naranja	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			C062	Naranja, cruda	16,66	10	10	4,1	0,07	0,03	0,88	3,3	0,13
Fruta entera, Jugo	Jugo de Melón con limon	210 cc	C060	Melón, maduro, pulpa	112,5	45	45	11,25	0,32	0	2,25	4,95	0,18
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Postre	Arequipe	40 gr	K001	Arequipe o dulce de leche	40	40	40	128	2,56	3	22,68	101,2	0,04

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1194,55**	**849**	**844,52**	**912,71**	**43,04**	**12,72**	**150,81**	**330,02**	**7,39**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de acelga**	**240 cc**	**B003**	**Acelga, hojas, cruda**	**23,52**	**20**	**20**	**7,6**	**0,48**	**0,04**	**1,06**	**9,8**	**0,36**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada blanca**	**100 gr**	**B027**	**Cebolla cabezona, cruda**	**42,1**	**40**	**40**	**16**	**0,56**	**0,04**	**3,08**	**9,6**	**0,12**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**53,33**	**40**	**40**	**5,6**	**0,2**	**0,04**	**0,92**	**7,2**	**0,12**
			B099	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
Protéicos	**Pescado apanado**	**135 gr**	**E043**	**Tilapia, filete, cruda**	**193,54**	**120**	**100,8**	**115,2**	**24,12**	**2,04**	**0**	**12**	**0,72**
			A087	**Migas de pan, secas**	**10**	**10**	**10**	**39,8**	**1**	**0,68**	**7,23**	**4**	**0,36**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**27,77**	**25**	**25**	**37,25**	**3,15**	**2,7**	**0,08**	**13,25**	**0,42**
Energéticos	**Yuca Dorada**	**80 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
Cereales	**Arroz verde**	**120 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B044	**Espinaca, cruda**	**50**	**30**	**30**	**10,2**	**0,87**	**0,06**	**1,14**	**36,9**	**0,72**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de mora**	**210 cc**	**C061**	**Mora de castilla**	**50**	**45**	**45**	**33,3**	**0,45**	**0,04**	**6,57**	**18,9**	**0,76**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta: Melón en cuadritos	**120 gr**	**C060**	**Melón, maduro, pulpa**	**300**	**120**	**120**	**30**	**0,84**	**0**	**6**	**13,2**	**0,48**
Postre	**Torta de chocolate**	**43 gr**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**15**	**15**	**15**	**54**	**1,88**	**0,26**	**10,84**	**2,25**	**0,64**
			L008	**Chocolate amargo o negro**	**5**	**5**	**5**	**31,1**	**0,24**	**2,13**	**2,46**	**4**	**0,18**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**2,22**	**2**	**2**	**2,98**	**0,25**	**0,22**	**0,01**	**1,06**	**0,03**
			K033	**Panela**	**31**	**31**	**21,7**	**112,84**	**0,19**	**0,03**	**27,96**	**13,02**	**1,52**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3035,07	128,66	92,74	406,57	829,24	18,88
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								104,66	118,31	143,92	101,96	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 12 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				758,17	595	645	826,1	26,09	15,82	140,26	256,05	6,16
Bebida caliente	Agua de panela	240 cc	K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Calentado de lentejas con huevo	170 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T026	Lenteja común, cruda	10	10	30	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
Energéticos	Platano melao	90 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			K033	Panela	10	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49
Cereales	Pan rollo	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Sorbete de Guayaba	210 cc	C032	Guayaba,pintona, entera	60	45	45	35,1	0,4	0,18	6,8	7,2	0,14
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
	Almuerzo				981,12	745	692,88	843,54	46,15	10,93	134,01	171,53	9,76
Sopa o Crema	Sopa de arracacha	240 cc	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	75	60	52,2	68,4	0,54	0,06	15,78	14,4	0,66
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	46	46	41,86	55,2	3,08	0,14	9,06	8,74	0,69
Protéicos	Carne de res a la plancha	100 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada mixta	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	42,85	30	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			B044	Espinaca, cruda	41,66	25	25	8,5	0,72	0,05	0,95	30,75	0,6
			B103	Tomate. crudo	12,5	10	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Arracacha en chips	80 gr	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	125	100	80	114	0,9	0,1	26,3	24	1,1
Cereales	Arroz al Curry	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			P050	Cúrcuma	12,5	2	2	7,52	0,11	0,47	0,5	1,34	0,06
Fruta entera, Jugo	Jugo de Cholupa	210 cc	C056	Cholupa, madura, pulpa	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
Postre	Caramelado de lulo	40 gr	K017	Dulce de lulo	40	40	40	60,16	0,18	0,29	14,21	0	0
			K033	Panela	10	10	1	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1110,43**	**898**	**908,32**	**994,3**	**57,41**	**13,75**	**150,53**	**243,68**	**10,51**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Verduras**	**240 cc**	**B006**	**Ahuyama, cruda**	**70,58**	**60**	**60**	**18**	**0,48**	**0,12**	**3,48**	**12**	**0,48**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**31,5**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B044	**Espinaca, cruda**	**33,33**	**20**	**20**	**6,8**	**0,58**	**0,04**	**0,76**	**24,6**	**0,48**
			B052	**Habichuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Leguminosa	**Garbanzo guisado**	**170 gr**	**T019**	**Garbanzo seco, crudo**	**50**	**50**	**107**	**196,5**	**9,95**	**2,75**	**29,4**	**60**	**3,2**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**10**	**10**	**10**	**4,3**	**0,08**	**0,02**	**0,81**	**3**	**0,04**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**12,5**	**5**	**5**	**1,85**	**0,06**	**0**	**0,34**	**2,85**	**0,02**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Pepino salteado**	**100 gr**	**B078**	**Pepino, crudo**	**66,66**	**60**	**60**	**12,6**	**0,36**	**0,12**	**2,28**	**9**	**0,42**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**42,1**	**40**	**40**	**16**	**0,56**	**0,04**	**3,08**	**9,6**	**0,12**
Protéicos	**Carne de Cerdo a la plancha**	**100 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**102,4**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
Energéticos	**Papa Salada con mayonesa**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
			N002	**Mayonesa, baja en grasa**	**2**	**2**	**2**	**6,16**	**0,02**	**0,64**	**0,08**	**0,2**	**0,01**
Cereales	**Arroz con cilantro**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B035	**Cilantro, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**4,4**	**0,23**	**0,06**	**0,59**	**8,2**	**0,18**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Sandía con limon**	**210 cc**	**C079**	**Sandía, cruda**	**112,5**	**45**	**45**	**7,65**	**0,18**	**0**	**1,66**	**1,8**	**0,14**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
	Fruta: Mandarina	**120 gr**	**C050**	**Mandarina**	**171,42**	**120**	**120**	**64,8**	**1,08**	**0,12**	**13,68**	**42**	**0,36**
Postre	**Postre: Torta de banano**	**40 gr**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**15**	**15**	**15**	**54**	**1,88**	**0,26**	**10,84**	**2,25**	**0,64**
			P016	**Banano pacífico, crudo**	**23,07**	**15**	**15**	**16,8**	**0,16**	**0,03**	**3,96**	**0,9**	**0,06**
			J004	**Huevo de gallina**	**4,44**	**4**	**4**	**5,96**	**0,5**	**0,43**	**0,01**	**2,12**	**0,07**
			K033	**Panela**	**16**	**16**	**6,4**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**279,52**	**0**	**24**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares 1	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas 1	**Aceite vegetal**	**24 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**24**	**24**	**24**	**216**	**0**	**24**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2943,46	129,65	64,51	440,7	671,26	26,46
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								101,5	119,22	100,11	110,52	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 13 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				791,17	585	565	753,86	19,86	21,63	117,78	273,32	5,93
Bebida caliente	Chocolate en agua	240 cc	L008	Chocolate amargo o negro	25	25	25	155,5	1,22	10,65	12,32	20	0,9
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Huevos revueltos	50 gr	J004	Huevo de gallina	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Yuca al vapor	80 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Sorbete de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Naranja	120 gr	C062	Naranja Entera	200	120	120	49,2	0,84	0,36	10,56	39,6	1,56
	Almuerzo				949,42	811,36	789,2	1133,75	52,04	25,55	166,65	224,95	9,24
Sopa o Crema	Sopa de fideos	240 cc	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	43,5	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Carne molida en Salsa Bolognesa	150 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			A087	Migas de pan, secas	3	3	3	11,94	0,3	0,2	2,17	1,2	0,11
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	40	40	40	10	0,36	0,04	1,72	4,8	0,28
			B079	Perejil, crudo	5,95	5,36	5,36	2,95	0,16	0,05	0,37	7,4	0,35
Verdura/hortaliza/ legumbre	Rodajas de tomate con cilantro	100 gr	B103	Tomate Milano Rojo	100	80	80	18,4	0,72	0,08	3,28	7,2	0,4
			L018	Vinagre	5	5	5	1,2	0	0	0,3	0,35	0,02
			L016	Mostaza	5	5	5	5,35	0,18	0,16	0,7	3,8	0,09
			B035	Cilantro, crudo	11,11	10	10	4,4	0,23	0,06	0,59	8,2	0,18
Energéticos	Papa chorreada	125 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
Cereales	Arroz tigre	120 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	14	14	31,5	51,94	1,82	0,21	10,46	3,5	0,55
Fruta entera, Jugo	Jugo de Guayaba con limón	210 cc	C032	Guayaba,pintona, entera	60	45	45	35,1	0,4	0,18	6,8	7,2	0,14
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Postre	Panelitas de leche	40 gr	K001	Dulce de leche	40	40	40	128	2,56	3	22,68	101,2	0,04

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1111,32**	**876,75**	**875,49**	**957,11**	**52,18**	**10,65**	**151,23**	**166,8**	**10,47**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de guineo**	**240 cc**	**B092**	**Plátano hartón, verde, crudo**	**67,64**	**46**	**40,02**	**76,36**	**0,55**	**0,09**	**18,08**	**3,68**	**0,18**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Leguminosa	**Frijol cabecita negra guisado**	**95 gr**	**T007**	**Fríjol cabecita negra, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**136,85**	**7,56**	**0,49**	**21,18**	**28,35**	**2**
			B067	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**19,6**	**0,42**	**0,02**	**4,28**	**1,4**	**0,16**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Repollo**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**42,85**	**30**	**30**	**12**	**0,54**	**0,09**	**1,92**	**13,2**	**0,15**
			B103	**Tomate. crudo**	**56,25**	**45**	**45**	**10,35**	**0,4**	**0,04**	**1,84**	**4,05**	**0,22**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Carne de res sudada a la criolla**	**150 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**20**	**16**	**16**	**3,68**	**0,14**	**0,02**	**0,66**	**1,44**	**0,08**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**15**	**6**	**6**	**2,22**	**0,07**	**0,01**	**0,41**	**3,42**	**0,03**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**20**	**19**	**19**	**7,6**	**0,27**	**0,02**	**1,46**	**4,56**	**0,06**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**5**	**4,25**	**4,25**	**1,49**	**0,04**	**0,01**	**0,27**	**0,3**	**0,02**
			B079	**Perejil, crudo**	**5**	**4,5**	**4,5**	**2,48**	**0,13**	**0,04**	**0,31**	**6,21**	**0,3**
Energéticos	**Platano maduro al horno**	**100 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
Cereales	**Arroz pajarito**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B089	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**13,88**	**10**	**10**	**13,2**	**0,11**	**0,02**	**3,03**	**0,3**	**0,05**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Melón con limon**	**210 cc**	**C060**	**Melón, maduro, pulpa**	**112,5**	**45**	**45**	**11,25**	**0,32**	**0**	**2,25**	**4,95**	**0,18**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
	Fruta:Papaya en rodajas	**120 gr**	**C066**	**Papaya, pintona, cruda**	**151,89**	**120**	**120**	**56,4**	**0,6**	**0,12**	**11,88**	**26,4**	**0,36**
Postre	**Postre: Dulce de mora**	**60 gr**	**C061**	**Mora de Castilla, cruda**	**66,66**	**60**	**60**	**44,4**	**0,6**	**0,06**	**8,76**	**25,2**	**1,02**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares 1	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas 1	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3052,24	124,09	73,83	451,54	665,06	25,67
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,25	114,1	114,57	113,24	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 13 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1085	770	670,8	988,3	45,47	22,02	145,88	324,1	16,32
Bebida caliente	Colada de achira	240 cc	P058	Harina de achira, cruda	50	50	50	180,5	0,1	0	45,05	4,5	1,5
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	140	140	140	77	4,48	4,48	4,76	168	0
Protéicos	Consome de Pollo	240 cc	F081	Pollo, menudencias, crudas	180	180	100,8	250,2	31,32	12,6	2,7	18	10,26
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	30	28,8	0,66	0,03	6,33	3,3	0,3
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
Energéticos	Papa Rústica	80 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	60 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	50	50	50	78	1,7	0,25	17,25	9,5	0,25
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	10	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	58,6	0,04
Fruta	Jugo de Mora	210 cc	C061	Mora de castilla	50	45	45	33,3	0,45	0,04	6,57	18,9	0,76
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Almuerzo					963,615	713,4	678,944	860,13	41,82	23,93	114,74	214,98	6,63
Sopa o Crema	Crema de Zanahoria	240 cc	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B006	Ahuyama, cruda	47,05	40	36,4	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Protéicos	Carne de Res en Hamburguesa	140 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			B103	Tomate Milano Rojo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
			B059	Lechuga común	36,36	20	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Tropical	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			C072	Piña, maduro, pulpa	36,36	20	20	11,2	0,12	0,02	2,48	3,2	0,1
			B059	Lechuga común, cruda	100	55	55	9,9	0,44	0,06	1,43	11,55	0,5
			C087	Uvas, pasas	5	5	5	16,35	0,12	0,02	3,76	1,9	0,12
Energéticos	Papa en cascos	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arroz blanco	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Jugo de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Postre	Postre: Bocadillo	40 gr	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	40	40	40	127,2	0,12	0,04	31,6	10	0,48

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**935,65**	**858**	**829,07**	**1098,93**	**53,6**	**19,62**	**172,42**	**431,65**	**6,11**
Sopa, Crema, Consome	**Cuchuco de Trigo**	**240 cc**	**A018**	**Cuchuco de trigo, crudo**	**40**	**40**	**40**	**143,2**	**5,12**	**0,48**	**29,6**	**20**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada caliente**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**40**	**40**	**40**	**17,2**	**0,32**	**0,08**	**3,24**	**12**	**0,16**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**44,44**	**40**	**40**	**17,2**	**0,84**	**0**	**2,88**	**16**	**0,4**
			B098	**Remolacha, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**20**	**10,6**	**0,28**	**0,02**	**2,06**	**3,2**	**0,16**
Protéicos	**Carne de Cerdo Hawaiana**	**110 g**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
			C072	**Piña, maduro, pulpa**	**18,18**	**10**	**10**	**5,6**	**0,06**	**0,01**	**1,24**	**1,6**	**0,05**
Energéticos	**Yuca al horno con queso**	**90 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
			G017	**Queso madurado, semigraso, tipo campesino**	**10**	**10**	**10**	**30,1**	**1,75**	**2,55**	**0,03**	**58,6**	**0,04**
Cereales	**Arroz tigre**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			A072	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**5**	**5**	**11,25**	**18,55**	**0,65**	**0,08**	**3,74**	**1,25**	**0,2**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de fresa**	**210 cc**	**C026**	**Fresa, pintona, cruda**	**47,36**	**45**	**45**	**17,1**	**0,36**	**0,14**	**3,15**	**9**	**0,18**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta: Manzana	**120 gr**	**C054**	**Manzana nacional**	**141,17**	**120**	**120**	**86,4**	**0,36**	**0,24**	**19,8**	**19,2**	**0,36**
Postre	**Postre: Postre de natas**	**40 gr**	**K001**	**Dulce de leche**	**40**	**40**	**40**	**128**	**2,56**	**3**	**22,68**	**101,2**	**0,04**
			C087	**Uvas, pasas**	**2**	**2**	**2**	**6,54**	**0,05**	**0,01**	**1,5**	**0,76**	**0,05**
	Azúcares y Grasas				**36**	**36**	**36**	**223,4**	**0**	**16**	**19,86**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**20 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**20**	**20**	**20**	**79,4**	**0**	**0**	**19,86**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3170,76	140,89	81,57	452,9	970,73	29,08
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								109,34	129,55	126,59	113,58	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 14 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				819,27	560	540	617,95	21,75	16,64	92,42	239,95	5,29
Bebida caliente	Té verde con limon	240 cc	H018	Té, infusión al 2%, sin azúcar	15	15	15	0,6	0,02	0	0,15	0,75	0,03
			C044	Limón, crudo	20	10	10	4,4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Huevos revueltos (2 und)	100 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
Energéticos	Tajadas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Tostadas de pan	25 gr	A087	Tostada	25	25	25	99,5	2,5	1,7	18,08	10	0,9
Fruta	Sorbete de banano	210 cc	C010	Banano común, crudo	64,28	45	45	45,45	0,68	0,04	10,04	3,6	0,4
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
	Almuerzo				1161,22	901	839,52	1409,06	73,03	42,42	174,97	320,51	191,42
Sopa o Crema	Consome de Pollo	240 cc	F081	Pollo, menudencias, crudas	180	180	100,8	250,2	31,32	12,6	2,7	18	10,26
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	46	46	40,02	44,16	1,01	0,05	9,71	5,06	0,46
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
Protéicos	Carne de Cerdo a la plancha	100 gr.	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	120	120	100,8	157,2	24,6	6,48	0,24	9,6	1,44
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada paisa	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	54,54	30	30	5,4	0,24	0,03	0,78	6,3	0,27
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			A053	Maíz tierno, crudo	50	30	30	45,6	1,02	0,36	9,15	1,5	0,24
			C044	Limón, crudo	20	10	10	4,4	0,03	0,03	0,93	1,9	0,05
Leguminosa	Arveja al gratin	90 gr	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	74,9	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			G021	Queso Doble Crema tajado	15	15	15	42,9	3,51	2,8	0,88	60,75	0,08
Energéticos	Yuca Dorada	80 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
Cereales	Arroz con ajonjolí	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T001	Ajonjoli o sésamo, crudo	10	10	10	64,8	2,04	5,22	1,82	97,5	1,27
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mandarina	210 cc	C050	Mandarina,zumo	90	45	45	24,3	0,4	0,04	5,13	15,75	0,14
	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
Postre	Postre: Cocadas	40 gr	C020	Coco, deshidratado	40	40	40	237,2	1,52	14,04	22,76	32	173,76
			K033	Panela	30	30	3	109,2	0,18	0,03	27,06	12,6	1,47

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				INDÍGENA		COMUNIDAD INDÍGENA			FECHA:		2/03/2023		
				RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA		3		
Cena					857,69	721,75	726,57	901,86	49,54	22,95	117,55	333,61	6,45
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Lentejas**	**240 cc**	**T026**	**Lenteja común, cruda**	10	10	10	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	20	20	20	8,6	0,16	0,04	1,62	6	0,08
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	57,5	46	40,02	34,04	0,87	0,05	7,04	6,44	0,14
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	40	40	40	22	1,28	1,28	1,36	48	0
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Habichuela en crema blanca**	**100 gr**	**B052**	**Habichuela, cruda**	72,22	65	65	27,95	1,36	0	4,68	26	0,65
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Protéicos	**Rollo de pollo**	**130 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	7,17	6,82	6,82	2,73	0,1	0,01	0,52	1,64	0,02
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	6,84	6,84	6,84	24,62	0,86	0,12	4,94	1,03	0,29
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	18,98	17,09	17,09	25,46	2,15	1,84	0,05	9,06	0,29
Energéticos	**Papa Rústica**	**80 gr**	**B067**	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	**Arroz con zanahoria**	**100 gr**	**A011**	**Arroz integral, cocido, sin sal**	40	40	90	148	3	1,04	30,92	11,2	0,72
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	10	10	10	4,3	0,08	0,02	0,81	3	0,04
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mora**	**210 cc**	**C061**	**Mora de castilla**	50	45	45	33,3	0,45	0,04	6,57	18,9	0,76
	Fruta: Piña en rodajas	**120 gr**	**C072**	**Piña, maduro, pulpa**	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
Postre	**Postre: Arequipe con queso**	**40 gr**	**K001**	**Manjar blanco**	20	20	20	64	1,28	1,5	11,34	50,6	0,02
			G015	**Queso campesino**	20	20	20	16,6	2,2	0,3	1,28	0	0
	Azúcares y Grasas				40	40	40	239,28	0	16	23,83	0	0,02
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**24 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	24	24	24	95,28	0	0	23,83	0	0,02
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	16	16	16	144	0	16	0	0	0
TOTAL MENÚ								3168,15	144,32	98,01	408,77	894,07	203,19
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								109,25	132,71	152,09	102,51	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 14 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1003,62	805	785	715,51	32,75	20,94	92,22	412,92	4,6
Bebida caliente	Colada de Vainilla	240 cc	A034	Fécula de maíz blanco, precocida	30	30	30	114	2,73	1,11	22,17	1,2	0,81
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			2050	Vainilla	5	5	5	14,4	0	0	0,63	0,55	0,01
Protéicos	Huevos pericos criollos	120 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			B103	Tomate. crudo	12,5	10	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
Energéticos	Papa chorreada	125 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Cholupa	210 cc	C056	Cholupa, madura, pulpa	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Almuerzo					1095,13	785	842,14	1073,52	51,47	13,58	176,29	144,4	9,85
Sopa o Crema	Sopa de Masitas	240 cc	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	46	46	40,02	165,6	5,75	0,78	33,26	6,9	1,98
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Pescado apanado	135 gr	E043	Tilapia, filete, cruda	161,29	100	100	96	20,1	1,7	0	10	0,6
			A087	Migas de pan, secas	10	10	10	39,8	1	0,68	7,23	4	0,36
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Jardinera	125 gr	B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	35	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	30	30	30	12,9	0,24	0,06	2,43	9	0,12
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
Leguminosa	Lenteja guisada	136 gr	T026	Lenteja común, cruda	40	40	85,6	154,8	9,24	0,36	24,4	20,4	2,88
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25	20	16	14,8	0,38	0,02	3,06	2,8	0,06
Energéticos	Papa Salada con mayonesa	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			N002	Mayonesa, baja en grasa	2	2	2	6,16	0,02	0,64	0,08	0,2	0,01
Cereales	Arroz Amarillo	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Jugo de Uva negra	210 cc	C086	Uva negra	50	45	45	22,95	0,18	0	5,44	3,6	0,18
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr.	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Postre	Galletas con crema	40 gr	A025	Galletas dulces, tipo wafer	40	40	40	182	2,16	6,08	29,28	19,2	1,2

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				INDÍGENA		COMUNIDAD INDÍGENA			FECHA:		2/03/2023		
				RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA		3		
Cena					**867,78**	**739**	**707,57**	**1006,17**	**46,99**	**14,34**	**164,76**	**97,79**	**38,66**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Tomate**	**240 cc**	**B103**	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			A034	**Fécula de maíz blanco, precocida**	**40**	**40**	**40**	**152**	**3,64**	**1,48**	**29,56**	**1,6**	**1,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Rodajas de tomate con**	**100 gr**	**B103**	**Tomate Milano Rojo**	**100**	**80**	**80**	**18,4**	**0,72**	**0,08**	**3,28**	**7,2**	**0,4**
			L018	**Vinagre**	**5**	**5**	**5**	**1,2**	**0**	**0**	**0,3**	**0,35**	**0,02**
			L016	**Mostaza**	**5**	**5**	**5**	**5,35**	**0,18**	**0,16**	**0,7**	**3,8**	**0,09**
			B035	**Cilantro, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**4,4**	**0,23**	**0,06**	**0,59**	**8,2**	**0,18**
Protéicos	**Carne a la plancha**	**100 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
Energéticos	**Yuca al vapor**	**80 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
Cereales	**Arroz tigre**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			A072	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**5**	**5**	**11,25**	**18,55**	**0,65**	**0,08**	**3,74**	**1,25**	**0,2**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Curuba**	**210 cc**	**C021**	**Curuba, cruda**	**90**	**45**	**45**	**17,1**	**0,27**	**0,04**	**3,82**	**3,15**	**0,45**
	Fruta: Pera	**120 gr**	**C071**	**Pera, cruda**	**141,17**	**120**	**120**	**75,6**	**0,36**	**0,24**	**15,48**	**9,6**	**0,48**
Postre	**Postre: Arroz de leche con coco**	**40 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**10**	**10**	**22,5**	**35,3**	**0,67**	**0,04**	**8,01**	**0,9**	**0,08**
			K003	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**8**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
			C020	**Coco, deshidratado**	**7**	**7**	**7**	**41,51**	**0,27**	**2,46**	**3,98**	**5,6**	**30,41**
			G007	**Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada**	**10**	**10**	**3**	**3,4**	**0,33**	**0,01**	**0,49**	**12,7**	**0**
	Azúcares y Grasas				**36**	**36**	**36**	**243,52**	**0**	**20**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**20 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**20**	**20**	**20**	**180**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3038,72	131,21	68,86	449,16	655,1	53,13
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								104,78	120,65	106,85	112,64	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 15 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
	Desayuno				873,62	715	695	758,5	31,22	28,48	91,76	397,6	5,4
Bebida caliente	Chocolate con leche	240 cc	K010	Chocolate, en pastilla, con azúcar	25	25	25	116,5	0,9	4,15	18,88	9	0,88
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
Protéicos	Huevos rancheros con maiz y jamon	160 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			A053	Maíz tierno, crudo	50	30	30	45,6	1,02	0,36	9,15	1,5	0,24
			F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
Energéticos	Papa al vapor	80 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	Pan blanco en tajadas	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Sorbete de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
	Almuerzo				1164,69	827,95	824,39	1019,83	52,19	13,04	163,65	183,63	41
Sopa o Crema	Sopa de arracacha	240 cc	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	75	60	52,2	66,6	0,54	0,06	15,78	12,6	0,54
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25,88	22	20,02	10,34	0,15	0,02	2,09	5,94	0,09
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Carne de res sudada a la criolla	146 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			B103	Tomate. crudo	15	12	12	2,76	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	6	2,22	0,07	0,01	0,41	3,42	0,03
			B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	19	7,6	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06
			B080	Pimentón rojo, crudo	5	4,25	4,25	1,49	0,04	0,01	0,27	0,3	0,02
			B079	Perejil, crudo	5	4,5	4,5	2,48	0,13	0,04	0,31	6,21	0,3
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada criolla	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	63,63	35	35	6,3	0,28	0,04	0,91	7,35	0,32
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Leguminosa	Fríjol Rojo guisado	100 gr	T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	35	35	74,9	135,1	7,98	0,52	21,14	41,65	1,86
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	18	7,2	7,2	2,66	0,09	0,01	0,49	4,1	0,04
			B103	Tomate. crudo	22,5	18	18	4,14	0,16	0,02	0,74	1,62	0,09
Energéticos	Tajadas de plátano	100 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arroz con perejil	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B079	Perejil, crudo	11,11	10	10	5,5	0,29	0,1	0,69	13,8	0,66
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mango	210 cc	C051	Mango, maduro, pulpa	150	45	45	35,55	0,27	0	7,7	6,75	0,22
	Fruta: Piña en rodajas	120 gr	C072	Piña, maduro, pulpa	218,18	120	120	67,2	0,72	0,12	14,88	19,2	0,6
Postre	Postre: Arroz de leche con coco	40 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	10	10	22,5	35,3	0,67	0,04	8,01	0,9	0,08
			K003	Azúcar blanco, granulado	16	16	8	63,52	0	0	15,89	0	0,02
			C020	Coco, deshidratado	7	7	7	41,51	0,27	2,46	3,98	5,6	30,41
			G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	10	10	3	3,4	0,33	0,01	0,49	12,7	0

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1206,82**	**708**	**697,32**	**930,72**	**41,17**	**6,29**	**169,28**	**141,1**	**7,09**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Tornillos**	**240 cc**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**50**	**50**	**43,5**	**185,5**	**6,5**	**0,75**	**37,35**	**12,5**	**1,95**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de apio**	**100 gr**	**B014**	**Apio, crudo**	**140**	**70**	**70**	**18,2**	**0,49**	**0,14**	**3,22**	**29,4**	**0,28**
			B099	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**13,33**	**10**	**10**	**1,4**	**0,05**	**0,01**	**0,23**	**1,8**	**0,03**
Protéicos	**Filete de pescado**	**110 gr**	**E043**	**Tilapia, filete, cruda**	**193,54**	**120**	**100,8**	**115,2**	**24,12**	**2,04**	**0**	**12**	**0,72**
Energéticos	**Papa en chips**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
Cereales	**Arroz con maiz tierno**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			A053	**Maíz tierno, crudo**	**16,66**	**10**	**10**	**15,2**	**0,34**	**0,12**	**3,05**	**0,5**	**0,08**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Guayaba con limón**	**210 cc**	**C032**	**Guayaba,pintona, entera**	**60**	**45**	**45**	**35,1**	**0,4**	**0,18**	**6,8**	**7,2**	**0,14**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
	Fruta: Mango	**120 gr**	**C051**	**Mango, maduro, pulpa**	**400**	**120**	**120**	**94,8**	**0,72**	**0**	**20,52**	**18**	**0,6**
Postre	**Torta de chocolate**	**40 gr**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**15**	**15**	**15**	**54**	**1,88**	**0,26**	**10,84**	**2,25**	**0,64**
			L008	**Chocolate amargo o negro**	**5**	**5**	**5**	**31,1**	**0,24**	**2,13**	**2,46**	**4**	**0,18**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**2,22**	**2**	**2**	**2,98**	**0,25**	**0,22**	**0,01**	**1,06**	**0,03**
			K033	**Panela**	**30**	**30**	**21**	**109,2**	**0,18**	**0,03**	**27,06**	**12,6**	**1,47**
	Azúcares y Grasas				**34**	**34**	**34**	**225,52**	**0**	**18**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**18 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**18**	**18**	**18**	**162**	**0**	**18**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2934,57	124,58	65,82	440,59	722,33	53,5
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								101,19	114,56	102,14	110,49	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 15 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					623	552	532	812,68	26,26	21,13	125,66	321,1	5,1
Bebida caliente	Café negro campesino	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	7	7	7	33,53	0,99	0,86	4,72	9,1	0,41
			K033	Panela	15	15	15	54,6	0,09	0,02	13,53	6,3	0,74
Protéicos	Sandwich de jamón, queso y huevo	100 gr	F051	Jamón	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
			G021	Queso Doble Crema tajado	20	20	20	57,2	4,68	3,74	1,18	81	0,1
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Deditos de Yuca	100 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	20	20	20	72	2,5	0,34	14,46	3	0,86
Cereales	Tostadas de pan	25 gr	A087	Tostada	25	25	25	99,5	2,5	1,7	18,08	10	0,9
Fruta	Sorbete de banano	210 cc	C010	Banano común, crudo	64,28	45	45	45,45	0,68	0,04	10,04	3,6	0,4
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Almuerzo					1244,21	792	836,74	1208,3	53,95	26,44	174,25	127,35	10,64
Sopa o Crema	Sopa Carmelita	240 cc	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	46	46	40,02	165,6	5,75	0,78	33,26	6,9	1,98
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Carne de Cerdo Hawaiana	130 gr	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	120	120	100,8	157,2	24,6	6,48	0,24	9,6	1,44
			C072	Piña, maduro, pulpa	18,18	10	10	5,6	0,06	0,01	1,24	1,6	0,05
			F051	Jamón	10	10	10	21,5	1,14	1,55	0,74	0,8	0,06
			A034	Fécula de maíz blanco, precocida	10	10	10	38	0,91	0,37	7,39	0,4	0,27
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de Repollo	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	42,85	30	30	12	0,54	0,09	1,92	13,2	0,15
			B103	Tomate. crudo	56,25	45	45	10,35	0,4	0,04	1,84	4,05	0,22
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Leguminosa	Lentejas egipcias	110 gr	T026	Lenteja común, cruda	35	35	74,9	135,45	8,08	0,32	21,35	17,85	2,52
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			B103	Tomate. crudo	12,5	10	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
Energéticos	Papa en cascos	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arroz tigre	120 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	14	14	31,5	51,94	1,82	0,21	10,46	3,5	0,55
Fruta entera, Jugo	Jugo de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Postre	Cocadas	40 gr	C019	Coco, crudo	88,88	40	40	160,8	1,44	14,2	5,04	2,8	0,52
			K033	Panela	10	10	1	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1078,57**	**811**	**763,32**	**942,94**	**47,08**	**17,11**	**142,64**	**215,44**	**7,52**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Avena**	**240 cc**	**A012**	**Avena en hojuelas, precocida**	**40**	**40**	**40**	**164,4**	**6,76**	**3**	**25,64**	**21,6**	**1,8**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**31,5**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Jardinera**	**125 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**35**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**30**	**30**	**30**	**12,9**	**0,24**	**0,06**	**2,43**	**9**	**0,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**50**	**40**	**40**	**9,2**	**0,36**	**0,04**	**1,64**	**3,6**	**0,2**
Protéicos	**Pollo a la Fricasé**	**112 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**16**	**14,8**	**0,38**	**0,02**	**3,06**	**2,8**	**0,06**
Energéticos	**Papa Criolla al Vapor**	**80 gr**	**B071**	**Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	**100**	**100**	**80**	**96**	**2,2**	**0,1**	**21,1**	**11**	**1**
Cereales	**Arroz a la Naranja**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			C062	**Naranja, cruda**	**16,66**	**10**	**10**	**4,1**	**0,07**	**0,03**	**0,88**	**3,3**	**0,13**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Piña**	**210 cc**	**C072**	**Piña, maduro, pulpa**	**81,81**	**45**	**45**	**25,2**	**0,27**	**0,04**	**5,58**	**7,2**	**0,22**
	Fruta: Melón en cuadritos	**120 gr**	**C060**	**Melón, maduro, pulpa**	**300**	**120**	**120**	**30**	**0,84**	**0**	**6**	**13,2**	**0,48**
Postre	**Mielmesabe**	**45 Gr**	**G012**	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**70**	**70**	**35**	**38,5**	**2,24**	**2,24**	**2,38**	**84**	**0**
			K033	**Panela**	**20**	**20**	**10**	**72,8**	**0,12**	**0,02**	**18,04**	**8,4**	**0,98**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3171,44	127,29	80,68	458,43	663,89	23,28
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								109,36	117,05	125,2	114,97	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 16 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1295,67	925	845,8	912,31	60,95	25,16	105,83	475,52	8,21
Bebida caliente	Agua de panela con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	215	215	215	118,25	6,88	6,88	7,31	258	0
			K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Bistec a caballo	180 gr	F099	Res, carne magra, cruda	160	160	100,8	222,4	34,88	9,12	0	9,6	4,32
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B103	Tomate. crudo	62,5	50	50	11,5	0,45	0,05	2,05	4,5	0,25
			B027	Cebolla cabezona, cruda	42,1	40	40	16	0,56	0,04	3,08	9,6	0,12
Energéticos	Puré de Papa	100 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Mandarina	210 cc	C050	Mandarina,zumo	90	45	45	24,3	0,4	0,04	5,13	15,75	0,14
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Almuerzo					969,26	708	718,02	829,34	30,93	7,09	152,01	121,74	5,37
Sopa o Crema	Sancocho de pollo (base)	240 cc	B092	Plátano hartón, verde, crudo	67,64	46	40,02	76,36	0,55	0,09	18,08	3,68	0,18
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
Protéicos	Filete de pescado	150 gr	E043	Tilapia, filete, cruda	161,29	100	100	96	20,1	1,7	0	10	0,6
			B103	Tomate. crudo	31,25	25	25	5,75	0,22	0,02	1,02	2,25	0,12
			B027	Cebolla cabezona, cruda	26,31	25	25	10	0,35	0,02	1,92	6	0,08
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de Aguacate	100 gr	C002	Aguacate Lorena, crudo	38,96	30	30	53,7	0,48	3,99	3	3	0,12
			B103	Tomate. crudo	37,5	30	30	6,9	0,27	0,03	1,23	2,7	0,15
			B027	Cebolla cabezona, cruda	21,05	20	20	8	0,28	0,02	1,54	4,8	0,06
			B059	Lechuga común, cruda	36,36	20	20	3,6	0,16	0,02	0,52	4,2	0,18
Energéticos	Platano maduro al horno	100 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arroz pajarito	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B089	Plátano hartón, maduro, crudo	13,88	10	10	13,2	0,11	0,02	3,03	0,3	0,05
Fruta entera, Jugo	Jugo de Naranja	210 cc	C062	Naranja, cruda	75	45	45	18,45	0,32	0,14	3,96	14,85	0,58
	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
Postre	Torta de vainilla	40 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	15	54	1,88	0,26	10,84	2,25	0,64
			2050	Vainilla	5	5	5	14,4	0	0	0,63	0,55	0,01
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2	2	2,98	0,25	0,22	0,01	1,06	0,03
			K033	Panela	25	25	17,5	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**972,15**	**806**	**732,82**	**1019,6**	**53,1**	**13,19**	**165,56**	**112,04**	**21,35**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Masitas**	**240 cc**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**40**	**40**	**40**	**144**	**5**	**0,68**	**28,92**	**6**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada paisa**	**100 gr**	**B059**	**Lechuga común, cruda**	**72,72**	**40**	**40**	**7,2**	**0,32**	**0,04**	**1,04**	**8,4**	**0,36**
			B103	**Tomate. crudo**	**50**	**40**	**40**	**9,2**	**0,36**	**0,04**	**1,64**	**3,6**	**0,2**
			A053	**Maíz tierno, crudo**	**25**	**15**	**15**	**22,8**	**0,51**	**0,18**	**4,58**	**0,75**	**0,12**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Hígado en bistec**	**150 gr**	**F109**	**Res, hígado, crudo**	**180**	**180**	**100,8**	**248,4**	**36,72**	**8,1**	**7,02**	**16,2**	**15,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**37,5**	**30**	**30**	**6,9**	**0,27**	**0,03**	**1,23**	**2,7**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
Energéticos	**Papa en cascos**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
Cereales	*** Arroz hindu**	**95 gr.**	**A011**	**Arroz integral, cocido, sin sal**	**40**	**40**	**90**	**148**	**3**	**1,04**	**30,92**	**11,2**	**0,72**
			T028	**Maní, con piel, crudo**	**5**	**5**	**5**	**30,95**	**1,36**	**2,39**	**0,79**	**3,1**	**0,16**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Papaya**	**210 cc**	**C066**	**Papaya, pintona, cruda**	**56,96**	**45**	**45**	**21,15**	**0,22**	**0,04**	**4,46**	**9,9**	**0,14**
	Fruta: Banano maduro	**120 gr**	**C010**	**Banano común, crudo**	**171,42**	**120**	**120**	**121,2**	**1,8**	**0,12**	**26,76**	**9,6**	**1,08**
Postre	**Caramelado de lulo**	**40 gr.**	**K017**	**Dulce de lulo**	**40**	**40**	**40**	**60,16**	**0,18**	**0,29**	**14,21**	**0**	**0**
			K033	**Panela**	**20**	**20**	**2**	**72,8**	**0,12**	**0,02**	**18,04**	**8,4**	**0,98**
	Azúcares y Grasas				**36**	**36**	**36**	**243,52**	**0**	**20**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**20 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**20**	**20**	**20**	**180**	**0**	**20**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3004,77	144,98	65,44	439,29	709,3	34,95
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								103,61	133,31	101,56	110,17	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 16 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1081,76	875	855	698,09	28,23	22,35	93,57	668,32	4,03
Bebida caliente	Colada de Plátano	240 cc	B057	Harina de plátano, cruda	30	30	30	102	0,99	0,09	24,15	3,3	0,36
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			K033	Panela	15	15	15	54,6	0,09	0,02	13,53	6,3	0,74
Protéicos	Changua	300 cc	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B035	Cilantro, crudo	5,55	5	5	2,2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Energéticos	Papa Criolla dorada	80 gr	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	100	80	96	2,2	0,1	21,1	11	1
Cereales	Hojaldra de trigo	25 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5,95	5,95	5,95	21,42	0,74	0,1	4,3	0,89	0,26
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	6,61	5,95	5,95	8,86	0,75	0,64	0,02	3,15	0,1
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	13,1	13,1	13,1	7,2	0,42	0,42	0,44	15,72	0
Fruta	Jugo de Guayaba con limón	210 cc	C032	Guayaba,pintona, entera	60	45	45	35,1	0,4	0,18	6,8	7,2	0,14
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Almuerzo					882,55	738,87	735,21	1073,13	47,11	16,77	175,29	342,02	6,39
Sopa o Crema	Cuchuco de Cebada	240 cc	A014	Cebada, perlada, cruda	46	46	40,02	177,1	5,75	0,83	33,17	16,56	1,24
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Cerdo a la naranja	125 gr	F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	120	120	100,8	157,2	24,6	6,48	0,24	9,6	1,44
			C062	Naranja Entera	41,66	25	25	10,25	0,18	0,08	2,2	8,25	0,32
Verdura/hortaliza/ legumbre	Habichuela en crema blanca	100 gr	B052	Habíchuela, cruda	72,22	65	65	27,95	1,36	0	4,68	26	0,65
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Energéticos	Deditos de Yuca	90 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	10	10	10	36	1,25	0,17	7,23	1,5	0,43
Cereales	Arroz Pimentón	105 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B080	Pimentón rojo, crudo	17,64	15	15	5,25	0,15	0,04	0,94	1,05	0,06
Fruta entera, Jugo	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
	Limonada con panela	210 cc	C044	Limón, crudo	90	45	45	19,8	0,14	0,14	4,18	8,55	0,22
			K033	Panela	5,87	5,87	5,87	21,37	0,04	0	5,29	2,46	0,29
Postre	Panelitas de leche	40 gr	K001	Dulce de leche	40	40	40	128	2,56	3	22,68	101,2	0,04

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**903,17**	**731**	**695,82**	**1004,99**	**50,17**	**10,57**	**172,31**	**86,54**	**9,06**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa Carmelita**	**240 cc**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**40**	**40**	**40**	**144**	**5**	**0,68**	**28,92**	**6**	**1,72**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Roja**	**100 gr**	**B098**	**Remolacha, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**20**	**10,6**	**0,28**	**0,02**	**2,06**	**3,2**	**0,16**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**30**	**30**	**30**	**12,9**	**0,24**	**0,06**	**2,43**	**9**	**0,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**62,5**	**50**	**50**	**11,5**	**0,45**	**0,05**	**2,05**	**4,5**	**0,25**
Protéicos	**Carne a la plancha**	**100 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
Energéticos	**Platano melao**	**110 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
			K033	**Panela**	**10**	**10**	**10**	**36,4**	**0,06**	**0,01**	**9,02**	**4,2**	**0,49**
Cereales	**Arroz con cilantro**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B035	**Cilantro, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**4,4**	**0,23**	**0,06**	**0,59**	**8,2**	**0,18**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Uva negra**	**210 cc**	**C086**	**Uva negra**	**50**	**45**	**45**	**22,95**	**0,18**	**0**	**5,44**	**3,6**	**0,18**
	Fruta: Piña en rodajas	**120 gr**	**C072**	**Piña, maduro, pulpa**	**218,18**	**120**	**120**	**67,2**	**0,72**	**0,12**	**14,88**	**19,2**	**0,6**
Postre	**Gelatina de fruta**	**40 gr**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**40**	**40**	**40**	**156,8**	**3,32**	**0**	**35,92**	**0**	**0**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**202,24**	**0,1**	**16,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
Azúcares	**Panela de adicción**	**16 gr**	**K033**	**Panela**	**16**	**16**	**16**	**58,24**	**0,1**	**0,02**	**14,43**	**6,72**	**0,78**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2978,45	125,6	65,71	455,6	1103,6	20,26
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								102,7	115,5	101,96	114,26	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 17 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					956,75	625	678	876,71	30,55	13,31	149,05	234,96	5,1
Bebida caliente	Cebada con leche	240 cc	A014	Cebada, perlada, cruda	40	40	40	154	5	0,72	28,84	14,4	1,08
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
Protéicos	Calentado Paisa con huevo	180 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	10	10	33	38,6	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Tajadas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Tomate de árbol	210 cc	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,32	45	45	24,75	0,9	0,09	4,59	4,5	0,4
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Almuerzo					1203,11	802,5	756,86	1093,53	46,38	22,47	169,29	155,98	8,84
Sopa o Crema	Crema de Maiz	240 cc	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			A044	Maíz amarillo, trillado	46	46	40,02	159,62	4,05	0,37	34,96	3,22	0,97
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Albóndigas Criollas	115 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			A087	Migas de pan, secas	15	15	15	59,7	1,5	1,02	10,84	6	0,54
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada verde	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	72,72	40	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36
			B077	Pepino cohombro, crudo	40	30	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09
			B027	Cebolla cabezona, cruda	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
Energéticos	Platano melao	110 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			K033	Panela	10	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49
Cereales	Arroz verde	120 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			B044	Espinaca, cruda	50	30	30	10,2	0,87	0,06	1,14	36,9	0,72
Fruta entera, Jugo	Jugo de Fresa	210 cc	C026	Fresa, pintona, cruda	50	47,5	47,5	18,05	0,38	0,14	3,32	9,5	0,19
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Postre	Gelatina de pata	40 gr	K020	Gelatina de pata	40	40	40	51,84	1,18	0	11,76	10,56	0,64

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**1343,96**	**853**	**857,72**	**998,01**	**60,97**	**17,81**	**135,55**	**349,88**	**11,51**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Cebolla**	**240 cc**	**B027**	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**5**	**5**	**5**	**24,95**	**1,32**	**1,33**	**1,92**	**47**	**0,02**
Leguminosa	**Frijol Blanco guisado**	**155 gr**	**T005**	**Frijol blanco, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**130,55**	**7,46**	**0,38**	**21,63**	**46,55**	**2,17**
			B103	**Tomate. crudo**	**50**	**40**	**40**	**9,2**	**0,36**	**0,04**	**1,64**	**3,6**	**0,2**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada mixta**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**42,85**	**30**	**30**	**12**	**0,54**	**0,09**	**1,92**	**13,2**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**
			B044	**Espinaca, cruda**	**41,66**	**25**	**25**	**8,5**	**0,72**	**0,05**	**0,95**	**30,75**	**0,6**
			B103	**Tomate. crudo**	**12,5**	**10**	**10**	**2,3**	**0,09**	**0,01**	**0,41**	**0,9**	**0,05**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Rollo de carne de res**	**130 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**10**	**10**	**10**	**36**	**1,25**	**0,17**	**7,23**	**1,5**	**0,43**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**14,9**	**1,26**	**1,08**	**0,03**	**5,3**	**0,17**
Energéticos	**Puré de Papa**	**100 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**10**	**10**	**10**	**49,9**	**2,63**	**2,66**	**3,84**	**94**	**0,05**
Cereales	**Arroz al Curry**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			P050	**Cúrcuma**	**12,5**	**2**	**2**	**7,52**	**0,11**	**0,47**	**0,5**	**1,34**	**0,06**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mango**	**210 cc**	**C051**	**Mango, maduro, pulpa**	**150**	**45**	**45**	**35,55**	**0,27**	**0**	**7,7**	**6,75**	**0,22**
	Fruta: Granadilla	**120 gr**	**C028**	**Granadilla, entera**	**400**	**120**	**120**	**114**	**2,52**	**1,92**	**17,88**	**14,4**	**1,08**
Postre	**Postre: Dulce de mora**	**40 gr**	**C061**	**Mora de Castilla, cruda**	**44,44**	**40**	**40**	**29,6**	**0,4**	**0,04**	**5,84**	**16,8**	**0,68**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3175,77	137,9	69,6	469,78	740,82	25,47
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								109,51	126,81	108	117,81	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 17 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					849,25	730	697	756,6	34,82	31,32	78,23	499,7	4,7
Bebida caliente	Colada de Maicena	240 cc	A034	Fécula de maíz blanco, precocida	40	40	40	152	3,64	1,48	29,56	1,6	1,08
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
Protéicos	Huevos Rancheros	150 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
Energéticos	Papa a la francesa	130 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	206,25	165	132	122,1	3,14	0,16	25,24	23,1	0,5
Cereales	Arepa paisa y porcion de queso	90 gr	A004	Arepa de maíz blanco, con sal	50	50	50	0	0	0	0	8,5	0,35
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	40	40	40	120,4	7	10,2	0,12	234,4	0,16
Fruta	Jugo de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Almuerzo					1360,03	1006,72	955,06	1164,91	59,11	29,73	151,75	404,86	11,78
Sopa o Crema	Cuchuco de Trigo	240 cc	A018	Cuchuco de trigo, crudo	46	46	40,02	164,68	5,89	0,55	34,04	23	1,98
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
Protéicos	Carne molida en Salsa Bolognesa	150 gr	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	160	160	100,8	310,4	31,36	20,32	0,32	17,6	2,88
			A087	Migas de pan, secas	5,36	5,36	5,36	21,33	0,54	0,36	3,88	2,14	0,19
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	40	40	40	10	0,36	0,04	1,72	4,8	0,28
			B079	Perejil, crudo	5,95	5,36	5,36	2,95	0,16	0,05	0,37	7,4	0,35
Verdura/hortaliza/ legumbre	Verduras salteadas	100 gr	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	40	40	40	17,2	0,32	0,08	3,24	12	0,16
			B052	Habíchuela, cruda	66,66	60	60	25,8	1,26	0	4,32	24	0,6
Energéticos	Papa chorreada	125 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
Cereales	Espapagueti a la Bolognesa (Pastas)	150 gr	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	90	148,4	5,2	0,6	29,88	10	1,56
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	40	40	40	10	0,36	0,04	1,72	4,8	0,28
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Fruta entera, Jugo	Sorbete de Maracuya	210 cc	C056	Maracuyá, cruda	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr.	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Postre	Postre: Torta de vainilla	40 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	15	54	1,88	0,26	10,84	2,25	0,64
			2050	Vainilla	13	13	13	37,44	0,01	0,01	1,64	1,43	0,02
			J004	Huevo de gallina	4,44	4	4	5,96	0,5	0,43	0,01	2,12	0,07
			K033	Panela	16	16	8	58,24	0,1	0,02	14,43	6,72	0,78

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1041,37**	**892,75**	**851,59**	**985,52**	**52,01**	**14,25**	**156,02**	**255,73**	**7,8**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Corbatines**	**240 cc**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			A071	**Pasta alimenticia, con huevo, sin enriquecer, cocida, sin sal**	**46**	**46**	**40,02**	**60,72**	**2,07**	**0,46**	**11,73**	**5,52**	**0,23**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada criolla**	**100 gr**	**B059**	**Lechuga común, cruda**	**63,63**	**35**	**35**	**6,3**	**0,28**	**0,04**	**0,91**	**7,35**	**0,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**37,5**	**30**	**30**	**6,9**	**0,27**	**0,03**	**1,23**	**2,7**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**31,57**	**30**	**30**	**12**	**0,42**	**0,03**	**2,31**	**7,2**	**0,09**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Carne de res sudada a la criolla**	**150 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
			B103	**Tomate. crudo**	**20**	**16**	**16**	**3,68**	**0,14**	**0,02**	**0,66**	**1,44**	**0,08**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**15**	**6**	**6**	**2,22**	**0,07**	**0,01**	**0,41**	**3,42**	**0,03**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
			B080	**Pimentón rojo, crudo**	**5**	**4,25**	**4,25**	**1,49**	**0,04**	**0,01**	**0,27**	**0,3**	**0,02**
			B079	**Perejil, crudo**	**5**	**4,5**	**4,5**	**2,48**	**0,13**	**0,04**	**0,31**	**6,21**	**0,3**
Energéticos	**Platano maduro al horno**	**100 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
Cereales	**Arroz pajarito**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B089	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**13,88**	**10**	**10**	**13,2**	**0,11**	**0,02**	**3,03**	**0,3**	**0,05**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de mora**	**210 cc**	**C061**	**Mora de castilla**	**50**	**45**	**45**	**33,3**	**0,45**	**0,04**	**6,57**	**18,9**	**0,76**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta:Papaya en rodajas	**120 gr**	**C066**	**Papaya, pintona, cruda**	**151,89**	**120**	**120**	**56,4**	**0,6**	**0,12**	**11,88**	**26,4**	**0,36**
Postre	**Postre: Gelatina de fruta**	**45 gr**	**K018**	**Gelatina con azúcar, en polvo**	**45**	**45**	**45**	**176,4**	**3,74**	**0**	**40,41**	**0**	**0**
	Azúcares y Grasas				**36**	**36**	**36**	**223,4**	**0**	**16**	**19,86**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**20 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**20**	**20**	**20**	**79,4**	**0**	**0**	**19,86**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3130,43	145,94	91,3	405,86	1160,29	24,3
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								107,94	134,2	141,69	101,78	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 18 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1001,65	675	725	918,6	31,62	17,91	147,4	395,55	8,62
Bebida caliente	Chocavena	240 cc	L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	30	30	30	146,4	5,85	3,24	17,91	43,2	3,99
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			A029	Harina de avena, cruda	40	40	40	165,6	5,88	3,44	26,48	21,6	1,6
Protéicos	Calentado de lentejas con huevo	145 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T026	Lenteja común, cruda	10	10	30	38,7	2,31	0,09	6,1	5,1	0,72
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
Energéticos	Platano maduro al horno	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Pan blanco en tajadas	25 gr	A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	25	25	25	69,5	2,22	0,4	14,2	6,25	0,48
Fruta	Jugo de Mango	210 cc	C051	Mango, maduro, pulpa	150	45	45	35,55	0,27	0	7,7	6,75	0,22
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr.	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Almuerzo					1153,69	895	981,54	1082,34	53,88	20,57	160,2	411,82	9,89
Sopa o Crema	Crema de Cebolla	240 cc	B027	Cebolla cabezona, cruda	105,26	100	100	40	1,4	0,1	7,7	24	0,3
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B052	Habichuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	15	74,85	3,94	3,99	5,76	141	0,08
Protéicos	Espagueti con Pollo (carnes)	110 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	134,4	125	100	207,5	25,88	11,5	0,12	13,75	0,88
			F125	Salchicha de cerdo y res, precocida	10	10	10	26,6	1,38	2,07	0,61	2,3	0,11
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de pepino	100 gr	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	20	20	20	8,6	0,16	0,04	1,62	6	0,08
			B101	Repollo morado, crudo	23,52	20	20	7,8	0,28	0,06	1,3	9	0,12
			B027	Cebolla cabezona Roja	31,57	30	30	12	0,42	0,03	2,31	7,2	0,09
			B077	Pepino cohombro, crudo	40	30	30	4,2	0,15	0,03	0,69	5,4	0,09
Leguminosa	Fríjol Nima guisado	160 gr	T015	Fríjol nima, crudo	40	40	132	148	7,76	0,48	24,44	62	3,2
			B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	25	25	25	24,5	0,52	0,02	5,35	1,75	0,2
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	6	2,22	0,07	0,01	0,41	3,42	0,03
Energéticos	Papa al vapor	80 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	Espagueti guisado	125 gr	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	40	40	90	148,4	5,2	0,6	29,88	10	1,56
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	5	5	5	24,95	1,32	1,33	1,92	47	0,02
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mora	210 cc	C061	Mora de castilla	50	45	45	33,3	0,45	0,04	6,57	18,9	0,76
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Postre	Bocadillo	40 gr	K006	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	40	40	40	127,2	0,12	0,04	31,6	10	0,48

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**954,48**	**768,98**	**677,82**	**823,38**	**41,68**	**16,08**	**123,87**	**150,02**	**7,21**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Verduras con Durena**	**240 cc**	**B006**	**Ahuyama, cruda**	**47,02**	**39,97**	**39,97**	**11,99**	**0,32**	**0,08**	**2,32**	**7,99**	**0,32**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20,01**	**20,01**	**20,01**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B071	**Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	**46**	**46**	**40,02**	**44,16**	**1,01**	**0,05**	**9,71**	**5,06**	**0,46**
			B065	**Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda**	**46**	**46**	**40,02**	**36,8**	**1,01**	**0,05**	**7,77**	**5,52**	**0,37**
			B044	**Espinaca, cruda**	**33,33**	**20**	**20**	**6,8**	**0,58**	**0,04**	**0,76**	**24,6**	**0,48**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Rodajas de tomate con cilantro**	**100 gr**	**B103**	**Tomate Milano Rojo**	**100**	**80**	**80**	**18,4**	**0,72**	**0,08**	**3,28**	**7,2**	**0,4**
			L018	**Vinagre**	**5**	**5**	**5**	**1,2**	**0**	**0**	**0,3**	**0,35**	**0,02**
			L016	**Mostaza**	**5**	**5**	**5**	**5,35**	**0,18**	**0,16**	**0,7**	**3,8**	**0,09**
			B035	**Cilantro, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**4,4**	**0,23**	**0,06**	**0,59**	**8,2**	**0,18**
Protéicos	**Cerdo BBQ asado**	**110 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
			L017	**Salsa de tomate**	**12**	**12**	**12**	**13,08**	**0,16**	**0,04**	**3**	**2,04**	**0,06**
Energéticos	**Yuca Dorada**	**80 gr**	**B107**	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**159**	**0,9**	**0,3**	**37,4**	**16**	**0,3**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Maracuya**	**210 cc**	**C056**	**Maracuyá, cruda**	**140,62**	**45**	**45**	**27**	**0,68**	**0,22**	**5,58**	**4,05**	**0,76**
	Fruta: Manzana	**120 gr**	**C054**	**Manzana nacional**	**141,17**	**120**	**120**	**86,4**	**0,36**	**0,24**	**19,8**	**19,2**	**0,36**
Postre	**Postre: Galletas con crema**	**40 gr**	**A025**	**Galletas dulces, tipo wafer**	**40**	**40**	**40**	**182**	**2,16**	**6,08**	**29,28**	**19,2**	**1,2**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3031,84	127,19	70,56	447,36	957,39	25,73
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								104,55	116,96	109,49	112,19	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 18 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					876,8	723	690,4	927,48	28,2	26,7	139,09	279,84	6,06
Bebida caliente	Chocolate en agua	240 cc	L008	Chocolate amargo o negro	25	25	25	155,5	1,22	10,65	12,32	20	0,9
			K033	Panela	20	20	20	72,8	0,12	0,02	18,04	8,4	0,98
Protéicos	Tortilla española	180 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	78,75	63	50,4	46,62	1,2	0,06	9,64	8,82	0,19
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			B103	Tomate. crudo	25	20	20	4,6	0,18	0,02	0,82	1,8	0,1
Energéticos	Yuca al vapor	80 Gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Sorbete de Curuba	210 cc	C021	Curuba, cruda	90	45	45	17,1	0,27	0,04	3,82	3,15	0,45
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Almuerzo					1047,17	881,47	923,46	1010,41	50,21	16,28	155,8	257,97	7,71
Sopa o Crema	Sopa de Conchitas	240 cc	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	43,5	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
Protéicos	Pollo al vapor en salsa criolla	118 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			B103	Tomate. crudo	7,5	6	6	1,38	0,05	0,01	0,25	0,54	0,03
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,5	1	1	0,37	0,01	0	0,07	0,57	0
			B027	Cebolla cabezona, cruda	7,85	7,46	7,46	2,98	0,1	0,01	0,57	1,79	0,02
			B080	Pimentón rojo, crudo	2,94	2,5	2,5	0,88	0,02	0,01	0,16	0,18	0,01
			B079	Perejil, crudo	0,56	0,51	0,51	0,28	0,01	0	0,04	0,7	0,03
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Dulce	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	57,14	40	40	16	0,72	0,12	2,56	17,6	0,2
			C060	Melón, maduro, pulpa	75	30	30	7,5	0,21	0	1,5	3,3	0,12
			C072	Piña, maduro, pulpa	54,54	30	30	16,8	0,18	0,03	3,72	4,8	0,15
Leguminosa	Arveja a la jardinera	135 gr	B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	74,9	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	10	10	10	4,3	0,08	0,02	0,81	3	0,04
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	50	50	50	27,5	1,6	1,6	1,7	60	0
Energéticos	Papa Dorada al horno	80 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	Arroz con frijol cabecita negra	111 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T007	Fríjol cabecita negra, crudo	10	10	21,4	39,1	2,16	0,14	6,05	8,1	0,57
Fruta entera, Jugo	Jugo de Naranja	210 cc	C062	Naranja, cruda	75	45	45	18,45	0,32	0,14	3,96	14,85	0,58
	Fruta: Pera	120 gr	C071	Pera, cruda	141,17	120	120	75,6	0,36	0,24	15,48	9,6	0,48
Postre	Postre de natas	40 gr	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	50	50	50	27,5	1,6	1,6	1,7	60	0
			J002	Huevo de gallina, clara	3	3	3	1,41	0,32	0,01	0,02	0,18	0
			C087	Uvas, pasas	2	2	2	6,54	0,05	0,01	1,5	0,76	0,05

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1005,68**	**893**	**845,86**	**897,34**	**49,17**	**13,83**	**136,55**	**307,18**	**8,62**
Sopa, Crema, Consome	**Sancocho**	**240 cc**	**B092**	**Plátano hartón, verde, crudo**	**67,64**	**46**	**40,02**	**76,36**	**0,55**	**0,09**	**18,08**	**3,68**	**0,18**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B107	**Yuca blanca, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**73,14**	**0,41**	**0,14**	**17,2**	**7,36**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Verduras salteadas**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**40**	**40**	**40**	**17,2**	**0,32**	**0,08**	**3,24**	**12**	**0,16**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**66,66**	**60**	**60**	**25,8**	**1,26**	**0**	**4,32**	**24**	**0,6**
Protéicos	**Steak a la colombiana**	**100 gr**	**F099**	**Res, carne magra, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**222,4**	**34,88**	**9,12**	**0**	**9,6**	**4,32**
Energéticos	**Papa a la francesa**	**80 gr**	**B067**	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**100**	**100**	**80**	**98**	**2,1**	**0,1**	**21,4**	**7**	**0,8**
Cereales	**Arroz con cebollín**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B030	**Cebolla puerro, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**6,9**	**0,16**	**0,01**	**1,44**	**5,8**	**0,08**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de mora**	**210 cc**	**C061**	**Mora de castilla**	**50**	**45**	**45**	**33,3**	**0,45**	**0,04**	**6,57**	**18,9**	**0,76**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta: Mandarina	**120 gr**	**C050**	**Mandarina**	**171,42**	**120**	**120**	**64,8**	**1,08**	**0,12**	**13,68**	**42**	**0,36**
Postre	**Postre: Dulce de mora**	**40 gr**	**C061**	**Mora de Castilla, cruda**	**44,44**	**40**	**40**	**29,6**	**0,4**	**0,04**	**5,84**	**16,8**	**0,68**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3042,75	127,58	72,81	447,32	844,98	22,42
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								104,92	117,32	112,99	112,18	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 19 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					699,22	429	409	527,6	18,92	16,65	71,7	164,81	4,06
Bebida caliente	Café negro campesino	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	14	14	14	67,06	1,99	1,72	9,45	18,2	0,81
			K033	Panela	10	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	4,2	0,49
Protéicos	Huevos con Jamón	90 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			B104	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5	5	5	1,25	0,04	0	0,22	0,6	0,04
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
			F051	Jamón de cerdo y res, tipo sánduche, precocido	30	30	30	64,5	3,42	4,65	2,22	2,4	0,18
Energéticos	Moneditas de plátano	80 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
Cereales	Buñuelos	50 gr	A046	Maíz blanco, trillado	10	10	10	35,7	0,87	0,09	7,79	1	0,2
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	10	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	58,6	0,04
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	14,82	13,34	13,34	19,88	1,68	1,44	0,04	7,07	0,23
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	16,66	16,66	16,66	9,16	0,53	0,53	0,57	19,99	0
Fruta	Jugo de Piña	210 cc	C072	Piña, maduro, pulpa	81,81	45	45	25,2	0,27	0,04	5,58	7,2	0,22
	Fruta: Melón en cuadritos	120 gr	C060	Melón, maduro, pulpa	300	120	120	30	0,84	0	6	13,2	0,48
Almuerzo					1241,21	802	747,22	854,46	51,27	20,29	109,09	391,62	20,12
Sopa o Crema	Crema de Zanahoria	240 cc	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B006	Ahuyama, cruda	47,05	40	36,4	12	0,32	0,08	2,32	8	0,32
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100	100	100	55	3,2	3,2	3,4	120	0
Protéicos	Hígado a la plancha	100 gr	F109	Res, hígado, crudo	180	180	100,8	248,4	36,72	8,1	7,02	16,2	15,12
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de apio	105 gr	B014	Apio, crudo	140	70	70	18,2	0,49	0,14	3,22	29,4	0,28
			B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			B077	Pepino cohombro, crudo	13,33	10	10	1,4	0,05	0,01	0,23	1,8	0,03
			B030	Cebolla puerro, cruda	5,26	5	5	3,45	0,08	0	0,72	2,9	0,04
Energéticos	Arracacha en chips	80 gr	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	125	100	80	114	0,9	0,1	26,3	24	1,1
Cereales	Arroz con ajonjolí	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T001	Ajonjoli o sésamo, crudo	10	10	10	64,8	2,04	5,22	1,82	97,5	1,27
Fruta entera, Jugo	Jugo de Mandarina	210 cc	C050	Mandarina,zumo	90	45	45	24,3	0,4	0,04	5,13	15,75	0,14
	Fruta: Granadilla	120 gr	C028	Granadilla, entera	400	120	120	114	2,52	1,92	17,88	14,4	1,08
Postre	Natilla casera	40 gr	A034	Fécula de maíz blanco, precocida	2,29	2,29	2,29	8,7	0,21	0,08	1,69	0,09	0,06
			J009	Huevo de gallina, yema, crudo	0,07	0,07	0,07	0,25	0,01	0,02	0	0,09	0
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	34,21	34,21	34,21	18,82	1,09	1,09	1,16	41,05	0
			K033	Panela	3,43	3,43	3,43	12,48	0,02	0	3,09	1,44	0,17

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**934,69**	**815**	**770,7**	**1354,3**	**59,78**	**25,03**	**210,98**	**218,3**	**186,28**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de Conchitas**	**240 gr**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**50**	**50**	**43,5**	**185,5**	**6,5**	**0,75**	**37,35**	**12,5**	**1,95**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**31,5**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B052	**Habichuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Leguminosa	**Fríjol Cargamanto guisado**	**115 gr**	**T011**	**Fríjol cargamanto rojo, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**135,1**	**7,98**	**0,52**	**21,14**	**41,65**	**1,86**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Repollo**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**42,85**	**30**	**30**	**12**	**0,54**	**0,09**	**1,92**	**13,2**	**0,15**
			B103	**Tomate. crudo**	**56,25**	**45**	**45**	**10,35**	**0,4**	**0,04**	**1,84**	**4,05**	**0,22**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
Protéicos	**Carne de Cerdo a la plancha**	**100 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**100,8**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
Energéticos	**Papa Dorada al horno**	**80 gr**	**B067**	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**100**	**100**	**80**	**98**	**2,1**	**0,1**	**21,4**	**7**	**0,8**
Cereales	**Arroz Amarillo**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Tomate de árbol**	**210 cc**	**C082**	**Tomate de árbol rojo, crudo**	**52,32**	**45**	**45**	**24,75**	**0,9**	**0,09**	**4,59**	**4,5**	**0,4**
	Fruta: Naranja	**120 gr**	**C062**	**Naranja Entera**	**200**	**120**	**120**	**49,2**	**0,84**	**0,36**	**10,56**	**39,6**	**1,56**
Postre	**Postre: Cocadas**	**40 gr**	**C020**	**Coco, deshidratado**	**40**	**40**	**40**	**237,2**	**1,52**	**14,04**	**22,76**	**32**	**173,76**
			K033	**Panela**	**50**	**50**	**5**	**182**	**0,3**	**0,05**	**45,1**	**21**	**2,45**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**239,28**	**0**	**16**	**23,83**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**24 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**24**	**24**	**24**	**95,28**	**0**	**0**	**23,83**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2975,64	129,98	77,97	415,61	774,74	210,49
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								102,61	119,52	120,99	104,23	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 19 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					948,61	585	565	724,2	25,4	23,36	98,82	433,35	4,69
Bebida caliente	Agua de panela	240 cc	K033	Panela	25	25	25	91	0,15	0,02	22,55	10,5	1,22
Protéicos	Huevos pericos criollos	120 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	111,11	100	100	149	12,6	10,8	0,3	53	1,7
			B103	Tomate. crudo	12,5	10	10	2,3	0,09	0,01	0,41	0,9	0,05
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	10	3,7	0,12	0,01	0,68	5,7	0,05
Energéticos	Yuca al horno con queso	110 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	30	30	30	90,3	5,25	7,65	0,09	175,8	0,12
Cereales	Mogolla integral	25 gr	A057	Mogolla, horneada	25	25	25	46,5	1,32	0,68	8,79	4,95	0,38
Fruta	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
	Sorbete de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
Almuerzo					971,58	734	750,39	972,17	45,05	12,93	161,24	157,1	8,06
Sopa o Crema	Sopa Minestrone	240 cc	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	43,5	185,5	6,5	0,75	37,35	12,5	1,95
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,85	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Pescado apanado	135 gr	E043	Tilapia, filete, cruda	161,29	100	100	96	20,1	1,7	0	10	0,6
			A087	Migas de pan, secas	10	10	10	39,8	1	0,68	7,23	4	0,36
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Jardinera	125 gr	B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	35	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	30	30	30	12,9	0,24	0,06	2,43	9	0,12
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
Energéticos	Papa a la francesa	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arroz Amarillo	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Jugo de Cholupa	210 cc	C056	Cholupa, madura, pulpa	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta:Papaya en rodajas	120 gr	C066	Papaya, pintona, cruda	151,89	120	120	56,4	0,6	0,12	11,88	26,4	0,36
Postre	Galletas con crema	40 gr	A025	Galletas dulces, tipo wafer	40	40	40	182	2,16	6,08	29,28	19,2	1,2

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1001,36**	**817,79**	**899,026**	**1144,77**	**48,44**	**20,36**	**179,75**	**145,09**	**8,89**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Tomate**	**240 cc**	**B103**	**Tomate. crudo**	**25**	**20**	**20**	**4,6**	**0,18**	**0,02**	**0,82**	**1,8**	**0,1**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			A034	**Fécula de maíz blanco, precocida**	**40**	**40**	**40**	**152**	**3,64**	**1,48**	**29,56**	**1,6**	**1,08**
Leguminosa	**Garbanzo jardinera**	**175 gr**	**T019**	**Garbanzo seco, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**137,55**	**6,96**	**1,92**	**20,58**	**42**	**2,24**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**10**	**10**	**10**	**4,3**	**0,08**	**0,02**	**0,81**	**3**	**0,04**
			B018	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**74,9**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
Protéicos	**Goulash de pollo**	**130 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**10,61**	**10,61**	**8,912**	**4,56**	**0,08**	**0,02**	**0,86**	**3,18**	**0,04**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**11,76**	**10,59**	**10,59**	**4,55**	**0,22**	**0**	**0,76**	**4,24**	**0,1**
			B103	**Tomate. crudo**	**6,62**	**5,3**	**5,3**	**1,22**	**0,05**	**0**	**0,22**	**0,48**	**0,03**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**5,56**	**5,29**	**5,29**	**2,12**	**0,07**	**0**	**0,41**	**1,27**	**0,02**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada de Aguacate**	**100 gr**	**C002**	**Aguacate Lorena, crudo**	**38,96**	**30**	**30**	**53,7**	**0,48**	**3,99**	**3**	**3**	**0,12**
			B103	**Tomate. crudo**	**37,5**	**30**	**30**	**6,9**	**0,27**	**0,03**	**1,23**	**2,7**	**0,15**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**21,05**	**20**	**20**	**8**	**0,28**	**0,02**	**1,54**	**4,8**	**0,06**
			B059	**Lechuga común, cruda**	**36,36**	**20**	**20**	**3,6**	**0,16**	**0,02**	**0,52**	**4,2**	**0,18**
Energéticos	**Moneditas de plátano**	**100 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
Cereales	**Arroz verde**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B044	**Espinaca, cruda**	**16,66**	**10**	**10**	**3,4**	**0,29**	**0,02**	**0,38**	**12,3**	**0,24**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Curuba**	**210 cc**	**C021**	**Curuba, cruda**	**90**	**45**	**45**	**17,1**	**0,27**	**0,04**	**3,82**	**3,15**	**0,45**
	Fruta: Pera	**120 gr**	**C071**	**Pera, cruda**	**141,17**	**120**	**120**	**75,6**	**0,36**	**0,24**	**15,48**	**9,6**	**0,48**
Postre	**Torta de banano**	**40 gr**	**A040**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**16,89**	**16,89**	**16,89**	**60,8**	**2,11**	**0,29**	**12,21**	**2,53**	**0,73**
			P016	**Banano pacífico, crudo**	**25,95**	**16,87**	**16,87**	**18,89**	**0,18**	**0,03**	**4,45**	**1,01**	**0,07**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**6,24**	**5,62**	**5,62**	**8,37**	**0,71**	**0,61**	**0,02**	**2,98**	**0,1**
			K033	**Panela**	**5,62**	**5,62**	**3,934**	**20,46**	**0,03**	**0**	**5,07**	**2,36**	**0,28**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3048,66	118,89	72,65	455,71	735,54	21,66
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								105,13	109,32	112,74	114,28	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** / **COMUNIDAD INDÍGENA**	**FECHA:**	**2/03/2023**
	RAIZAL / **ROM**	**SIN PERTENENCIA**	**3**

MENU 20 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1155,81	827	807	775,84	42,8	27,58	87,11	377,6	4,99
Bebida caliente	Avena en leche	240 cc	A029	Harina de avena, cruda	22	22	22	91,08	3,23	1,89	14,56	11,88	0,88
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Consome de Pescado	240 gr	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	117,64	100	100	165	15,5	11,4	0	8	0,6
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	30	28,8	0,66	0,03	6,33	3,3	0,3
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
Energéticos	Papa Dorada al horno	80 gr	B067	Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal	100	100	80	98	2,1	0,1	21,4	7	0,8
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	100 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	66,66	66,66	66,66	103,99	2,27	0,33	23	12,66	0,33
			G015	Queso campesino	33,34	33,34	33,34	27,67	3,67	0,5	2,13	0	0
Fruta	Jugo de Cholupa	210 cc	C056	Cholupa, madura, pulpa	140,62	45	45	27	0,68	0,22	5,58	4,05	0,76
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Almuerzo					1177,5	794	777,36	1236,91	61,01	19,45	193,4	258,28	9,42
Sopa o Crema	Sopa de 4 granos	240 cc	A012	Avena en hojuelas, precocida	46	46	40,02	189,06	7,77	3,45	29,49	24,84	2,07
			A014	Cebada, perlada, cruda	15	15	15	57,75	1,88	0,27	10,82	5,4	0,4
			A018	Cuchuco de trigo, crudo	15	15	15	53,7	1,92	0,18	11,1	7,5	0,64
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	57,5	46	40,02	34,04	0,87	0,05	7,04	6,44	0,14
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	35	35	31,5	42	2,34	0,1	6,9	6,65	0,52
Protéicos	Arroz chino (Carnes)	100 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53,76	50	42	83	10,35	4,6	0,05	5,5	0,35
			F099	Res, carne magra, cruda	40	40	25,2	55,6	8,72	2,28	0	2,4	1,08
			F025	Cerdo, pierna o pernil, cruda	40	40	33,6	52,4	8,2	2,16	0,08	3,2	0,48
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada paisa	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	72,72	40	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			A053	Maíz tierno, crudo	25	15	15	22,8	0,51	0,18	4,58	0,75	0,12
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Puré de Papa	100 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			G008	Leche de vaca, entera, en polvo	10	10	10	49,9	2,63	2,66	3,84	94	0,05
Cereales	Arroz chino	110 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			T030	Raices chinas	15	15	15	71,85	5,48	3,1	4,32	39,45	1,34
			16124	Salsa de Soya	5	5	5	3	0,52	0	0,28	1	0,12
Fruta entera, Jugo	Jugo de Uva negra	210 cc	C086	Uva negra	50	45	45	22,95	0,18	0	5,44	3,6	0,18
	Fruta: Mango	120 gr	C051	Mango, maduro, pulpa	400	120	120	94,8	0,72	0	20,52	18	0,6
Postre	Gelatina de fruta	40 gr	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	40	40	40	156,8	3,32	0	35,92	0	0

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
				RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**871,6**	**684**	**676,8**	**935,58**	**38,04**	**16,26**	**154,51**	**155,75**	**6,74**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Maiz**	**240 cc**	**A044**	**Maíz amarillo, trillado**	**40**	**40**	**40**	**138,8**	**3,52**	**0,32**	**30,4**	**2,8**	**0,84**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada Tropical**	**100 gr**	**B099**	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
			C072	**Piña, maduro, pulpa**	**36,36**	**20**	**20**	**11,2**	**0,12**	**0,02**	**2,48**	**3,2**	**0,1**
			B059	**Lechuga común, cruda**	**100**	**55**	**55**	**9,9**	**0,44**	**0,06**	**1,43**	**11,55**	**0,5**
			C087	**Uvas, pasas**	**5**	**5**	**5**	**16,35**	**0,12**	**0,02**	**3,76**	**1,9**	**0,12**
Protéicos	**Pollo al Vinagre Balsámico**	**100 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**129,03**	**120**	**100,8**	**199,2**	**24,84**	**11,04**	**0,12**	**13,2**	**0,84**
			L018	**Vinagre**	**10**	**10**	**10**	**2,4**	**0**	**0**	**0,6**	**0,7**	**0,05**
Energéticos	**Papa Salada con mayonesa**	**80 gr**	**B068**	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**125**	**100**	**80**	**74**	**1,9**	**0,1**	**15,3**	**14**	**0,3**
			N002	**Mayonesa, baja en grasa**	**4**	**4**	**4**	**12,32**	**0,04**	**1,28**	**0,16**	**0,4**	**0,01**
Cereales	**Arroz con ajonjolí**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			T001	**Ajonjoli o sésamo, crudo**	**5**	**5**	**5**	**32,4**	**1,02**	**2,61**	**0,91**	**48,75**	**0,64**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Naranja**	**210 cc**	**C062**	**Naranja, cruda**	**75**	**45**	**45**	**18,45**	**0,32**	**0,14**	**3,96**	**14,85**	**0,58**
	Fruta: Banano maduro	**120 gr**	**C010**	**Banano común, crudo**	**171,42**	**120**	**120**	**121,2**	**1,8**	**0,12**	**26,76**	**9,6**	**1,08**
Postre	**Caramelado de lulo**	**40 gr.**	**K017**	**Dulce de lulo**	**40**	**40**	**40**	**60,16**	**0,18**	**0,29**	**14,21**	**0**	**0**
			K033	**Panela**	**20**	**20**	**2**	**72,8**	**0,12**	**0,02**	**18,04**	**8,4**	**0,98**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3155,85	141,85	79,29	450,91	791,62	21,16
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								108,82	130,43	123,05	113,08	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / COMUNIDAD INDÍGENA / RAIZAL / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 20 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					798,78	680	660	716,4	30,94	22,05	91,6	517,15	3,19
Bebida caliente	Colada de Vainilla	240 cc	A034	Fécula de maíz blanco, precocida	40	40	40	152	3,64	1,48	29,56	1,6	1,08
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240	0
			2050	Vainilla	5	5	5	14,4	0	0	0,63	0,55	0,01
Protéicos	Huevos revueltos con queso	90 gr	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55,55	50	50	74,5	6,3	5,4	0,15	26,5	0,85
			G015	Queso campesino	40	40	40	33,2	4,4	0,6	2,56	0	0
Energéticos	Papa en chips	80 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	125	100	80	74	1,9	0,1	15,3	14	0,3
Cereales	Arepas de maiz amarillo con queso	80 gr	A005	Arepa de maíz amarillo, sin sal	50	50	50	78	1,7	0,25	17,25	9,5	0,25
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	30	30	30	90,3	5,25	7,65	0,09	175,8	0,12
Fruta	Fruta: Mandarina	120 gr	C050	Mandarina	171,42	120	120	64,8	1,08	0,12	13,68	42	0,36
	Jugo de Piña	210 cc	C072	Piña, maduro, pulpa	81,81	45	45	25,2	0,27	0,04	5,58	7,2	0,22
Almuerzo					1278,66	937	878,3	1210,11	56,73	39,48	150,43	366,2	168,24
Sopa o Crema	Consome de Pescado	240 cc	E005	Bagre, graso, sin cabeza, crudo	141,17	120	84	198	18,6	13,68	0	9,6	0,72
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	50	20	20	7,4	0,24	0,02	1,36	11,4	0,1
			B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50	50	43,5	48	1,1	0,05	10,55	5,5	0,5
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
Protéicos	Pescado a las finas hierbas	100 gr	E007	Pescado, Bagre, magro, sin cabeza, crudo	130,43	120	100,8	111,6	21	2,88	0,24	22,8	2,28
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada Tropical	100 gr	B099	Repollo blanco, crudo	28,57	20	20	8	0,36	0,06	1,28	8,8	0,1
			C072	Piña, maduro, pulpa	36,36	20	20	11,2	0,12	0,02	2,48	3,2	0,1
			B059	Lechuga común, cruda	100	55	55	9,9	0,44	0,06	1,43	11,55	0,5
			C087	Uvas, pasas	5	5	5	16,35	0,12	0,02	3,76	1,9	0,12
Energéticos	Yuca al horno con queso	90 gr	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125	100	80	159	0,9	0,3	37,4	16	0,3
			G017	Queso madurado, semigraso, tipo campesino	10	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	58,6	0,04
Cereales	Arroz blanco	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
Fruta entera, Jugo	Sorbete de fresa	210 cc	C026	Fresa, pintona, cruda	47,36	45	45	17,1	0,36	0,14	3,15	9	0,18
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120	120	120	66	3,84	3,84	4,08	144	0
	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr.	C079	Sandía, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
Postre	Postre: Cocadas	40 gr	C020	Coco, deshidratado	37	37	37	219,41	1,41	12,99	21,05	29,6	160,73
			K033	Panela	30	30	3	109,2	0,18	0,03	27,06	12,6	1,47

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**								**DEPARTAMENTO**		**HUILA**	
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**								**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**	
GRUPO ÉTNICO				**INDÍGENA**		**COMUNIDAD INDÍGENA**				**FECHA:**		**2/03/2023**	
				RAIZAL		**ROM**				**SIN PERTENENCIA**		**3**	
Cena					**950,62**	**759**	**725,42**	**872,46**	**50,73**	**11,58**	**137,23**	**181,29**	**7,41**
Sopa, Crema, Consome	**Cuchuco de Trigo**	**240 cc**	**A018**	**Cuchuco de trigo, crudo**	**60**	**60**	**60**	**214,8**	**7,68**	**0,72**	**44,4**	**30**	**2,58**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada caliente**	**100 gr**	**B109**	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**40**	**40**	**40**	**17,2**	**0,32**	**0,08**	**3,24**	**12**	**0,16**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**44,44**	**40**	**40**	**17,2**	**0,84**	**0**	**2,88**	**16**	**0,4**
			B098	**Remolacha, sin cáscara, cruda**	**25**	**20**	**20**	**10,6**	**0,28**	**0,02**	**2,06**	**3,2**	**0,16**
Protéicos	**Cerdo BBQ asado**	**110 gr**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**102,4**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
			L017	**Salsa de tomate**	**8**	**8**	**8**	**8,72**	**0,1**	**0,02**	**2**	**1,36**	**0,04**
Energéticos	**Papa al vapor**	**80 gr**	**B067**	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**100**	**100**	**80**	**98**	**2,1**	**0,1**	**21,4**	**7**	**0,8**
Cereales	**Arroz blanco**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Sandía con limon**	**210 cc**	**C079**	**Sandía, cruda**	**112,5**	**45**	**45**	**7,65**	**0,18**	**0**	**1,66**	**1,8**	**0,14**
			C044	**Limón, crudo**	**10**	**5**	**5**	**2,2**	**0,02**	**0,02**	**0,46**	**0,95**	**0,02**
	Fruta: Piña en rodajas	**120 gr**	**C072**	**Piña, maduro, pulpa**	**218,18**	**120**	**120**	**67,2**	**0,72**	**0,12**	**14,88**	**19,2**	**0,6**
Postre	**Postre de natas**	**40 gr**	**G012**	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**50**	**50**	**50**	**27,5**	**1,6**	**1,6**	**1,7**	**60**	**0**
			J002	**Huevo de gallina, clara**	**3**	**3**	**3**	**1,41**	**0,32**	**0,01**	**0,02**	**0,18**	**0**
			C087	**Uvas, pasas**	**2**	**2**	**2**	**6,54**	**0,05**	**0,01**	**1,5**	**0,76**	**0,05**
	Azúcares y Grasas				**40**	**40**	**40**	**239,28**	**0**	**16**	**23,83**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**24 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**24**	**24**	**24**	**95,28**	**0**	**0**	**23,83**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3038,25	138,4	89,11	403,09	1064,64	178,86
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								104,77	127,26	138,28	101,09	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 21 OPCION 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					772,7	680	634,8	656,4	36,46	20,5	76,46	354,75	3,75
Bebida caliente	Té con leche	240 cc	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
			H018	Té, infusión al 2%, sin azúcar	5	5	5	0,2	0	0	0,05	0,25	0,01
Protéicos	Albóndigas de pollo	140 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			A087	Migas de pan, secas	20	20	20	79,6	2	1,36	14,46	8	0,72
Energéticos	Arracacha en chips	100 gr	B017	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	162,5	130	104	148,2	1,17	0,13	34,19	31,2	1,43
Fruta	Jugo de Lulo	210 cc	C045	Lulo, pulpa	75	45	45	21,6	0,4	0,04	4	4,5	0,27
	Fruta: Pera	120 gr	C071	Pera, cruda	141,17	120	120	75,6	0,36	0,24	15,48	9,6	0,48
Almuerzo					1070,74	885,26	796,72	923,14	49,84	11,3	149,15	242,63	4,43
Sopa o Crema	Sopa de guineo	240 cc	B092	Plátano hartón, verde, crudo	67,64	46	40,02	76,36	0,55	0,09	18,08	3,68	0,18
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	62,5	50	43,5	37	0,95	0,05	7,65	7	0,15
			B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	22	22	20,02	9,46	0,18	0,04	1,78	6,6	0,09
			B052	Habíchuela, cruda	24,44	22	20,02	9,46	0,46	0	1,58	8,8	0,22
Protéicos	Goulash de res	180 gr	F118	Res, pierna, cruda	160	160	100,8	193,6	34,88	6,08	0	32	0
			B018	Arveja verde, cocida, sin sal	20	20	17,6	24	1,34	0,06	3,94	3,8	0,3
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,52	20	20	9,4	0,14	0,02	1,9	5,4	0,08
			B052	Habíchuela, cruda	22,22	20	20	8,6	0,42	0	1,44	8	0,2
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			B080	Pimentón rojo, crudo	7,05	6	6	2,1	0,06	0,02	0,38	0,42	0,02
			B014	Apio, crudo	12	6	6	1,56	0,04	0,01	0,28	2,52	0,02
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada paisa	100 gr	B059	Lechuga común, cruda	72,72	40	40	7,2	0,32	0,04	1,04	8,4	0,36
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			A053	Maíz tierno, crudo	25	15	15	22,8	0,51	0,18	4,58	0,75	0,12
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Aborrajado de plátano	115 gr	B089	Plátano hartón, maduro, crudo	138,88	100	80	132	1,1	0,2	30,3	3	0,5
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	5	5	5	18	0,62	0,08	3,62	0,75	0,22
			G021	Queso Doble Crema tajado	5,26	5,26	5,26	15,04	1,23	0,98	0,31	21,3	0,03
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	5	5	5	2,75	0,16	0,16	0,17	6	0
Cereales	Arroz al Curry	90 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			P050	Cúrcuma	12,5	2	2	7,52	0,11	0,47	0,5	1,34	0,06
Fruta entera, Jugo	Jugo de Tomate de árbol	210 cc	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	52,32	45	45	24,75	0,9	0,09	4,59	4,5	0,4
	Fruta: Manzana	120 gr	C054	Manzana nacional	141,17	120	120	86,4	0,36	0,24	19,8	19,2	0,36
Postre	Mielmesabe	40 gr	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	70	70	35	38,5	2,24	2,24	2,38	84	0
			K033	Panela	11	11	5,5	40,04	0,07	0,01	9,92	4,62	0,54

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO			**INDÍGENA**			**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
			RAIZAL			**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1187,48**	**831**	**858,62**	**1180,24**	**49,51**	**30,16**	**170,03**	**167,44**	**8,32**
Sopa, Crema, Consome	**Sopa de fideos**	**240 cc**	**A072**	**Pasta alimenticia, enriquecida, cruda**	**50**	**50**	**43,5**	**185,5**	**6,5**	**0,75**	**37,35**	**12,5**	**1,95**
			B068	**Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda**	**57,5**	**46**	**40,02**	**34,04**	**0,87**	**0,05**	**7,04**	**6,44**	**0,14**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
Leguminosa	**Arveja a la jardinera**	**100 gr**	**B018**	**Arveja verde, cocida, sin sal**	**35**	**35**	**74,9**	**42**	**2,34**	**0,1**	**6,9**	**6,65**	**0,52**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**10**	**10**	**10**	**4,3**	**0,08**	**0,02**	**0,81**	**3**	**0,04**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**15**	**15**	**15**	**8,25**	**0,48**	**0,48**	**0,51**	**18**	**0**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Pepino salteado**	**100 gr**	**B078**	**Pepino, crudo**	**66,66**	**60**	**60**	**12,6**	**0,36**	**0,12**	**2,28**	**9**	**0,42**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**42,1**	**40**	**40**	**16**	**0,56**	**0,04**	**3,08**	**9,6**	**0,12**
Protéicos	**Rollo de pollo**	**140 gr**	**F085**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**139,78**	**130**	**109,2**	**215,8**	**26,91**	**11,96**	**0,13**	**14,3**	**0,91**
			B027	**Cebolla cabezona, cruda**	**10,52**	**10**	**10**	**4**	**0,14**	**0,01**	**0,77**	**2,4**	**0,03**
			A040	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	**15**	**15**	**15**	**54**	**1,88**	**0,26**	**10,84**	**2,25**	**0,64**
			J004	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**16,66**	**15**	**15**	**22,35**	**1,89**	**1,62**	**0,04**	**7,95**	**0,26**
Energéticos	**Pataconas de plátano**	**100 gr**	**B092**	**Plátano hartón, verde, crudo**	**147,05**	**100**	**80**	**166**	**1,2**	**0,2**	**39,3**	**8**	**0,4**
Cereales	**Arroz con perejil**	**100 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			B079	**Perejil, crudo**	**11,11**	**10**	**10**	**5,5**	**0,29**	**0,1**	**0,69**	**13,8**	**0,66**
Fruta entera, Jugo	**Jugo de Mandarina**	**210 cc**	**C050**	**Mandarina,zumo**	**90**	**45**	**45**	**24,3**	**0,4**	**0,04**	**5,13**	**15,75**	**0,14**
	Fruta: Melón en cuadritos	**120 gr**	**C060**	**Melón, maduro, pulpa**	**300**	**120**	**120**	**30**	**0,84**	**0**	**6**	**13,2**	**0,48**
Postre	**Cocadas**	**40 gr**	**C019**	**Coco, crudo**	**88,88**	**40**	**40**	**160,8**	**1,44**	**14,2**	**5,04**	**2,8**	**0,52**
			K033	**Panela**	**10**	**10**	**1**	**36,4**	**0,06**	**0,01**	**9,02**	**4,2**	**0,49**
	Azúcares y Grasas				**32**	**32**	**32**	**207,52**	**0**	**16**	**15,89**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**16 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**16**	**16**	**16**	**63,52**	**0**	**0**	**15,89**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								2967,3	135,8	77,96	411,54	764,82	16,51
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								102,32	124,88	120,98	103,21	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE	**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**	**DEPARTAMENTO**	**HUILA**
CONTRATO	**CO1.PCCNTR.4711256**	**MUNICIPIO**	**CAMPOALEGRE**
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA / RAIZAL / COMUNIDAD INDÍGENA / ROM	**FECHA:**	**2/03/2023**
		SIN PERTENENCIA	3

MENU 21 OPCION 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	PORCIÓN SERVIDA	CÓDIGO TCAC	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	PESO SERVIDO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES					
								CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
Desayuno					1109,22	802	706,8	824,88	40,92	46,12	57,39	370,95	4,95
Bebida caliente	Café con leche	240 cc	L006	Café tostado y molido, en polvo	7	7	7	33,53	0,99	0,86	4,72	9,1	0,41
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	240	240	240	132	7,68	7,68	8,16	288	0
Protéicos	Caldo de costilla con huevo	240 cc	F107	Res, costilla, cruda	219,17	160	100,8	459,2	27,36	37,28	3,68	14,4	2,56
			B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	75	60	48	44,4	1,14	0,06	9,18	8,4	0,18
			B035	Cilantro, crudo	5,55	5	5	2,2	0,12	0,03	0,3	4,1	0,09
Energéticos	Papa chorreada	140 gr	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	150	120	96	88,8	2,28	0,12	18,36	16,8	0,36
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,5	5	5	1,85	0,06	0	0,34	2,85	0,02
Fruta	Fruta: Patilla en rodajas	120 gr	C079	Sandia, cruda	300	120	120	20,4	0,48	0	4,44	4,8	0,36
	Jugo de Mora	210 cc	C061	Mora de castilla	50	45	45	33,3	0,45	0,04	6,57	18,9	0,76
Almuerzo					905,69	709	703,32	990,99	44,02	18,08	157,73	177,38	9,74
Sopa o Crema	Ajiaco Santafereño	240 cc	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	46	46	40,02	44,16	1,01	0,05	9,71	5,06	0,46
			T011	Fríjol cargamanto rojo, crudo	10	10	10	38,6	2,28	0,15	6,04	11,9	0,53
			B047	Guascas, crudas	28,57	10	10	5	0,32	0,05	0,83	24,5	0,71
			G001	Crema de leche	2	2	2	6,6	0,04	0,7	0,03	1,36	0
Protéicos	Rollo de pollo	150 gr	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	129,03	120	100,8	199,2	24,84	11,04	0,12	13,2	0,84
			B027	Cebolla cabezona, cruda	10,52	10	10	4	0,14	0,01	0,77	2,4	0,03
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	15	15	15	54	1,88	0,26	10,84	2,25	0,64
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	27,77	25	25	37,25	3,15	2,7	0,08	13,25	0,42
Verdura/hortaliza/ legumbre	Ensalada de Espinaca	100 gr	B109	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal	25	25	25	10,75	0,2	0,05	2,02	7,5	0,1
			B044	Espinaca, cruda	50	30	30	10,2	0,87	0,06	1,14	36,9	0,72
			B103	Tomate. crudo	50	40	40	9,2	0,36	0,04	1,64	3,6	0,2
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
Energéticos	Papa Criolla dorada	100 gr	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	100	100	80	96	2,2	0,1	21,1	11	1
Cereales	Arroz a la Naranja	100 gr	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	90	141,2	2,68	0,16	32,04	3,6	0,32
			C062	Naranja, cruda	16,66	10	10	4,1	0,07	0,03	0,88	3,3	0,13
Fruta entera, Jugo	Jugo de Melón con limon	210 cc	C060	Melón, maduro, pulpa	112,5	45	45	11,25	0,32	0	2,25	4,95	0,18
			C044	Limón, crudo	10	5	5	2,2	0,02	0,02	0,46	0,95	0,02
	Fruta: Banano maduro	120 gr	C010	Banano común, crudo	171,42	120	120	121,2	1,8	0,12	26,76	9,6	1,08
Postre	Torta de chocolate	40 gr	A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	9	9	9	32,4	1,12	0,15	6,51	1,35	0,39
			L008	Chocolate amargo o negro	5	5	5	31,1	0,24	2,13	2,46	4	0,18
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2	2	2,98	0,25	0,22	0,01	1,06	0,03
			K033	Panela	35	35	24,5	127,4	0,21	0,04	31,57	14,7	1,72

GLADYS CERQUERA DE BEDOYA

Servicios de Catering, Buffet, Logística y Organización de Eventos

ANÁLISIS NUTRICIONAL

RACION PREPARADA Y SERVIDA CALIENTE

CONTRATANTE		**SENA CENTRO AGROPECUARIO LA ANGOSTURA**							**DEPARTAMENTO**		**HUILA**		
CONTRATO		**CO1.PCCNTR.4711256**							**MUNICIPIO**		**CAMPOALEGRE**		
GRUPO ÉTNICO			**INDÍGENA**			**COMUNIDAD INDÍGENA**			**FECHA:**		**2/03/2023**		
			RAIZAL			**ROM**			**SIN PERTENENCIA**		**3**		
Cena					**1353,85**	**924,25**	**930,57**	**1077,85**	**55,94**	**18,2**	**162,01**	**379,26**	**9,73**
Sopa, Crema, Consome	**Crema de Apio**	**240 cc**	**B014**	**Apio, crudo**	**40**	**20**	**20**	**5,2**	**0,14**	**0,04**	**0,92**	**8,4**	**0,08**
			B067	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**46**	**46**	**40,02**	**45,08**	**0,97**	**0,05**	**9,84**	**3,22**	**0,37**
			B052	**Habíchuela, cruda**	**22,22**	**20**	**20**	**8,6**	**0,42**	**0**	**1,44**	**8**	**0,2**
			B109	**Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal**	**20**	**20**	**20**	**8,6**	**0,16**	**0,04**	**1,62**	**6**	**0,08**
			G008	**Leche de vaca, entera, en polvo**	**3,68**	**3,68**	**3,68**	**18,36**	**0,97**	**0,98**	**1,41**	**34,59**	**0,02**
Leguminosa	**Fríjol Nima guisado**	**136 gr**	**T015**	**Fríjol nima, crudo**	**35**	**35**	**74,9**	**129,5**	**6,79**	**0,42**	**21,38**	**54,25**	**2,8**
			B067	**Papa variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cocida, sin sal**	**25**	**25**	**25**	**24,5**	**0,52**	**0,02**	**5,35**	**1,75**	**0,2**
			B029	**Cebolla junca, tallos, cruda**	**15**	**6**	**6**	**2,22**	**0,07**	**0,01**	**0,41**	**3,42**	**0,03**
Verdura/hortaliza/ Legumbre	**Ensalada blanca**	**100 gr**	**B027**	**Cebolla cabezona, cruda**	**42,1**	**40**	**40**	**16**	**0,56**	**0,04**	**3,08**	**9,6**	**0,12**
			B077	**Pepino cohombro, crudo**	**53,33**	**40**	**40**	**5,6**	**0,2**	**0,04**	**0,92**	**7,2**	**0,12**
			B099	**Repollo blanco, crudo**	**28,57**	**20**	**20**	**8**	**0,36**	**0,06**	**1,28**	**8,8**	**0,1**
Protéicos	**Carne de Cerdo a la plancha**	**100 gr.**	**F025**	**Cerdo, pierna o pernil, cruda**	**160**	**160**	**102,4**	**209,6**	**32,8**	**8,64**	**0,32**	**12,8**	**1,92**
Energéticos	**Tajadas de plátano**	**100 gr**	**B089**	**Plátano hartón, maduro, crudo**	**138,88**	**100**	**80**	**132**	**1,1**	**0,2**	**30,3**	**3**	**0,5**
Cereales	**Arroz al Curry**	**90 gr**	**A010**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**40**	**40**	**90**	**141,2**	**2,68**	**0,16**	**32,04**	**3,6**	**0,32**
			P050	**Cúrcuma**	**12,5**	**2**	**2**	**7,52**	**0,11**	**0,47**	**0,5**	**1,34**	**0,06**
Fruta entera, Jugo	**Sorbete de Curuba**	**210 cc**	**C021**	**Curuba, cruda**	**90**	**45**	**45**	**17,1**	**0,27**	**0,04**	**3,82**	**3,15**	**0,45**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**120**	**120**	**120**	**66**	**3,84**	**3,84**	**4,08**	**144**	**0**
	Fruta: Granadilla	**120 gr**	**C028**	**Granadilla, entera**	**400**	**120**	**120**	**114**	**2,52**	**1,92**	**17,88**	**14,4**	**1,08**
Postre	**Natilla casera**	**60 gr**	**A034**	**Fécula de maíz blanco, precocida**	**2,29**	**2,29**	**2,29**	**8,7**	**0,21**	**0,08**	**1,69**	**0,09**	**0,06**
			J009	**Huevo de gallina, yema, crudo**	**0,07**	**0,07**	**0,07**	**0,25**	**0,01**	**0,02**	**0**	**0,09**	**0**
			G012	**Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada**	**34,21**	**34,21**	**34,21**	**18,82**	**1,09**	**1,09**	**1,16**	**41,05**	**0**
			K033	**Panela**	**25**	**25**	**25**	**91**	**0,15**	**0,02**	**22,55**	**10,5**	**1,22**
	Azúcares y Grasas				**41**	**41**	**41**	**243,25**	**0**	**16**	**24,82**	**0**	**0,02**
Azúcares	**Azúcar de adicción**	**25 gr**	**K003**	**Azúcar blanco, granulado**	**25**	**25**	**25**	**99,25**	**0**	**0**	**24,82**	**0**	**0,02**
Grasas	**Aceite vegetal**	**16 gr**	**D012**	**Aceite de soya**	**16**	**16**	**16**	**144**	**0**	**16**	**0**	**0**	**0**
TOTAL MENÚ								3136,97	140,88	98,39	401,96	927,59	24,44
RECOMENDACIÓN								2900	108,75	64,44	398,75	0	0
% ADECUACIÓN								108,17	129,54	152,69	100,8	0	0
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					**MARIA PAULA ADILA GÓMEZ**								
FIRMA								**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**MND-04473**		