ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
PROTEICO	SANDUCHE DE QUESO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,12	168	234,4	0,16	1,16	374
CEREAL		A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	42	42	116,8	3,738	0,672	23,856	0	10,5	0,798	0,336	496,86
		D019	Margarina, esparcible	2	2	14,6	0,012	1,62	0	16,38	0,06	0,002	0,008	13,7
	CON TORTA DE ZANAHORIA Y QUESO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,119	0,017	1,615	224,06	4,59	0,068	0,034	5,95
		G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	42	58,6	0,04	0,29	93,5
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36,3	1,32	0,19	7,21	0	1,8	0,51	0,16	0,2
		J002	Huevo de gallina, clara, crudo	10	10	4,7	1,08	0,02	0,06	0	0,6	0,01	0	17,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA	C050	Mandarina, cruda	180	126	68,0	1,134	0,126	14,364	44,1	44,1	0,378	0,252	2,52
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,30										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**575,9**	**21,1**	**24,9**	**64,1**	**537,7**	**506,6**	**3,1**	**3,2**	**1063,9**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**23,1%**	**24,2%**	**30,0%**	**18,4%**	**89,6%**	**46,1%**	**33,1%**	**40,9%**	**70,9%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00342 MND 02444 MND05717 MND02815

Copia controlada Copia controlada

MENÚ Nº2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	CARNE DE CERDO GUISADA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,84	3,6	0,12	1,2	10,2	0,48	1,08	31,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	BASTONCITOS DE YUCA Y ARROZ CON ESPINACA	B106	Yuca blanca, sin cáscara, cocida sin sal	60	60	94,2	0,42	0,12	21,96	0,6	9,6	0,3	0,12	2,4
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0	7	0	0	0	0	0	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	5	5	1,8	0,145	0,005	0,205	23,95	6,6	0,095	0,035	3,35
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
FRUTA ENTERA														
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,90										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**525,9**	**20,3**	**17,9**	**69,5**	**78,9**	**178,2**	**1,8**	**2,4**	**97,9**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**21,1%**	**23,3%**	**21,6%**	**19,9%**	**13,2%**	**16,2%**	**19,1%**	**30,8%**	**6,5%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00342 MND 02444 MND05717 MND02815

Copia controlada Copia controlada

MENÚ Nº3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	BEBIDA CHOCOLATADA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
PROTEICO	HUEVO REVUELTO	J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	55	55	79,8	7,15	5,72	0	96,8	26,95	0,88	0,495	78,65
		D019	Margarina, esparcible	3	3	21,9	0,018	2,43	0	24,57	0,09	0,003	0,012	20,55
CEREAL	ARROZ PANCITO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		A060	Pan blanco, regular, horneado	20	20	53,6	1,78	0,68	9,76	0	10,8	0,6	0,18	108,2
FRUTA ENTERA	FRUTA ENTERA EN TROZOS	C051	Mango común, crudo	180	90	71,1	0,54	0	15,39	126	13,5	0,45	0,09	3,6
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,60										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**508,6**	**17,1**	**14,5**	**74,1**	**290,6**	**206,9**	**3,4**	**2,2**	**271,7**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,4%**	**19,7%**	**17,5%**	**21,2%**	**48,4%**	**18,8%**	**36,1%**	**28,2%**	**18,1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00342 MND 02444 MND05717 MND02815

Copia controlada Copia controlada

ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

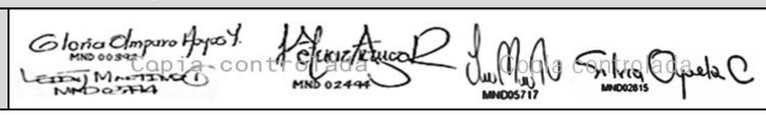
FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº4

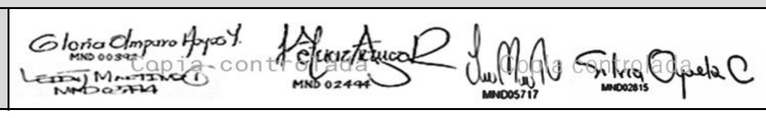
COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,08	3,42	0	0	3,6	1,62	2,16	30,6
		B035	Cilantro, crudo	1	0,9	0,4	0,0207	0,0054	0,0531	3,51	0,738	0,0162	0,0045	0,414
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	6	5,7	2,3	0,0798	0,0057	0,4389	0,057	1,368	0,0171	0,0114	0,228
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	AREPA ASADA Y GALLETA	A034	Harina de maíz blanco, precocida	50	50	190,0	4,55	1,85	36,95	0	2	1,35	0,65	0,5
		D019	Margarina, esparcible	4	4	29,2	0,024	3,24	0	32,76	0,12	0,004	0,016	27,4
		A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,6	1,344	2,752	10,912	0	17,12	0,416	0,16	113,28
FRUTA ENTERA														
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	1,30										
	APORTE TOTAL DEL MENÚ					**509,6**	**23,3**	**17,3**	**63,0**	**89,4**	**171,3**	**4,0**	**3,6**	**232,3**
	RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD					**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 600,0**	**UL =2500 1100,0**	**UL =40 9,5**	**UL =7 7,7**	**UL <1500 1500,0**
	% CUBRIMIENTO DEL MENÚ					**20,5%**	**26,7%**	**20,8%**	**18,1%**	**14,9%**	**15,6%**	**42,3%**	**47,3%**	**15,5%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

Copia controlada

MENÚ Nº5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO/FRUTA	SORBETE DE FRUTA	C056	Maracuyá, cruda	60	19,2	11,5	0,288	0,096	2,3808	33,216	1,728	0,3264	0,0192	1,152
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0	0	8,937	0	0	0,009	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
PROTEICO	HAMBURGUESA DE PROTEINA VEGETAL	T025	Lenteja común, cocida, sin sal	30	30	36,6	2,31	0,15	5,55	1,5	4,2	0,51	0,33	1,8
		Etiqueta	Proteina vegetal de soya	10	10	35,0	5,3	0,1	3,3					
		J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	10	10	14,5	1,3	1,04	0	17,6	4,9	0,16	0,09	14,3
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36,3	1,32	0,19	7,21	0	1,8	0,51	0,16	0,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	12,75	6,0	0,08925	0,01275	1,21125	168,045	3,4425	0,051	0,0255	4,4625
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0	6	0	0	0	0	0	0
		G019	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella	15	15	44,4	3,435	3,21	0,465	36,15	77,55	0,03	0,435	55,95
		B103	Tomate, crudo	36	28,8	6,6	0,2592	0,0288	1,1808	17,856	2,592	0,144	0,0288	1,728
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,266	0,019	1,463	0,19	4,56	0,057	0,038	0,76
		D019	Margarina, esparcible	2	2	14,6	0,012	1,62	0	16,38	0,06	0,002	0,008	13,7
		K033	Panela	2	2	7,3	0,012	0,002	1,804	0	0,84	0,098	0,028	0,78
CEREAL	PAN TIPO HAMBURGUESA	A060	Pan blanco, regular, horneado	50	50	134,0	4,45	1,7	24,4	0	27	1,5	0,45	270,5
FRUTA ENTERA														
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,50										
	APORTE TOTAL DEL MENÚ					**522,5**	**23,1**	**18,2**	**64,3**	**334,2**	**271,6**	**3,5**	**2,1**	**421,0**
	RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD					**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 600,0**	**UL =2500 1100,0**	**UL =40 9,5**	**UL =7 7,7**	**UL <1500 1500,0**
	% CUBRIMIENTO DEL MENÚ					**21,0%**	**26,5%**	**21,9%**	**18,4%**	**55,7%**	**24,7%**	**36,8%**	**27,6%**	**28,1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

Copia controlada

MENÚ Nº6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR, CEREAL NO AZUCARADO Y QUESO	G028	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	200	200	162,0	5,8	5,6	22,4	48	178	0	0,6	80
PROTEICO		G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	50	50	150,5	8,75	12,75	0,15	210	293	0,2	1,45	467,5
CEREAL		A015	Cereal para el desayuno, Hojuelas de maíz, sin azúcar	30	30	114,9	2,43	0,12	25,5	0	1,5	2,37	0,12	204
FRUTA		C010	Banano común, crudo	45	31,5	31,8	0,4725	0,0315	7,0245	6,93	2,52	0,2835	0,063	0,945
		C051	Mango común, crudo	45	22,5	17,8	0,135	0	3,8475	31,5	3,375	0,1125	0,0225	0,9
		C065	Papaya, madura, cruda	45	31,5	12,6	0,1575	0,0315	2,583	74,025	7,56	0,0945	0,0315	1,575
		C072	Piña, cruda	45	24,75	13,9	0,1485	0,02475	3,069	1,98	3,96	0,12375	0,0495	0,7425
	APORTE TOTAL DEL MENÚ					**503,5**	**17,9**	**18,6**	**64,6**	**372,4**	**489,9**	**3,2**	**2,3**	**755,7**
	RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD					**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 600,0**	**UL =2500 1100,0**	**UL =40 9,5**	**UL =7 7,7**	**UL <1500 1500,0**
	% CUBRIMIENTO DEL MENÚ					**20,2%**	**20,5%**	**22,4%**	**18,5%**	**62,1%**	**44,5%**	**33,5%**	**30,3%**	**50,4%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

Copia controlada

ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON HOGAO	J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	55	55	79,8	7,15	5,72	0	96,8	26,95	0,88	0,495	78,65
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B028	Cebolla junca, hojas, cruda	8	3,6	1,5	0,0576	0,0072	0,2556	2,16	1,584	0,054	0,0144	0,576
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	FRIJOLES CON ARROZ Y AGUACATE	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		B091	Plátano hartón, verde, cocido, sin sal	40	40	53,2	0,36	0,12	12,24	18	2,8	0,2	0,08	0
		T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	20	20	32,2	1,62	0,12	5,38	0	9,2	0,42	0,2	0,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	11,9	5,6	0,0833	0,0119	1,1305	156,842	3,213	0,0476	0,0238	4,165
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
FRUTA ENTERA		C001	Aguacate Hass, Crudo	40	25,6	56,6	0,3328	4,1984	3,456	1,792	2,048	0,128	0,1792	0
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	1,10										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**515,0**	**16,7**	**17,4**	**70,3**	**338,7**	**198,9**	**2,7**	**2,1**	**145,5**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,7%**	**19,1%**	**20,9%**	**20,2%**	**56,5%**	**18,1%**	**28,9%**	**27,8%**	**9,7%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

Copia controlada

MENÚ Nº8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	BEBIDA FRIA CON AVENA Y LECHE	A029	Harina de avena, cruda	10	10	41,4	1,47	0,86	6,62	0	5,4	0,4	0,32	1,9
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0	0	8,937	0	0	0,009	0	0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,08	3,42	0	0	3,6	1,62	2,16	30,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA Y PATACÓN PINTÓN	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B043	Espinaca, cocida, sin sal	5	5	1,8	0,145	0,005	0,205	23,95	6,6	0,095	0,035	3,35
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		B089	Plátano hartón, maduro, crudo	70	50,4	66,5	0,5544	0,1008	15,2712	27,216	1,512	0,252	0,0504	2,016
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0	7	0	0	0	0	0	0
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,90										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**542,0**	**22,1**	**18,6**	**70,2**	**104,4**	**165,1**	**2,9**	**3,6**	**95,3**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**21,8%**	**25,4%**	**22,4%**	**20,1%**	**17,4%**	**15,0%**	**30,3%**	**46,4%**	**6,4%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

Copia controlada

MENÚ Nº9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	SORBETE DE FRUTA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		C051	Mango común, crudo	60	30	23,7	0,18	0	5,13	42	4,5	0,15	0,03	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0	0	8,937	0	0	0,009	0	0
PROTEICO	HUEVO REVUELTO	J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	55	55	79,8	7,15	5,72	0	96,8	26,95	0,88	0,495	78,65
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	PASTAS CON HOGAO Y PLATANO CALADO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	30	30	111,3	3,9	0,45	22,41	0	7,5	1,17	0,39	1,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	11,9	5,6	0,0833	0,0119	1,1305	156,842	3,213	0,0476	0,0238	4,165
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0	3	0	0	0	0	0	0
		B088	Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	70	70	91,0	0,56	0,14	21,07	39,2	2,8	0,35	0,14	3,5
		D019	Margarina, esparcible	3	3	21,9	0,018	2,43	0	24,57	0,09	0,003	0,012	20,55
		K033	Panela	2	2	7,3	0,012	0,002	1,804	0	0,84	0,098	0,028	0,78
FRUTA ENTERA														
	MISCELÁNEOS		Canela en polvo	0,01										
			Sal yodada	0,90										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**502,9**	**16,1**	**17,8**	**67,5**	**412,6**	**190,2**	**2,9**	**1,6**	**167,3**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,2%**	**18,5%**	**21,4%**	**19,4%**	**68,8%**	**17,3%**	**30,4%**	**21,4%**	**11,2%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

Copia controlada

ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

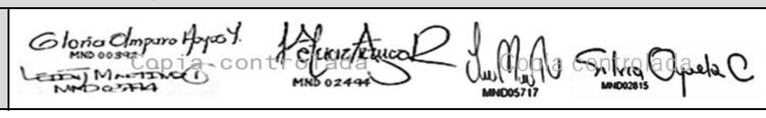
COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	BEBIDA COHCOLATADA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
PROTEICO	CARNE DE CERDO SALTEADA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,84	3,6	0,12	1,2	10,2	0,48	1,08	31,2
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	3,8	1,5	0,0532	0,0038	0,2926	0,038	0,912	0,0114	0,0076	0,152
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	150	150	120,0	3,3	0,15	25,35	0	18	1,2	0,45	9
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0	10	0	0	0	0	0	0
FRUTA	FRUTA ENTERA	C050	Mandarina, cruda	180	126	68,0	1,134	0,126	14,364	44,1	44,1	0,378	0,252	2,52
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,80										

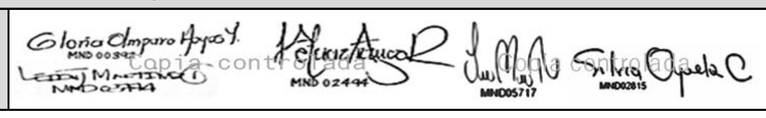
APORTE TOTAL DEL MENÚ	**515,8**	**22,4**	**20,4**	**57,4**	**93,5**	**226,0**	**3,3**	**2,7**	**103,3**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,7%**	**25,7%**	**24,6%**	**16,5%**	**15,6%**	**20,5%**	**34,7%**	**35,2%**	**6,9%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

MENÚ Nº11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	SANDUCHE DE QUESO	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40	40	120,4	7	10,2	0,12	168	234,4	0,16	1,16	374
CEREAL		A061	Pan blanco, tipo molde, horneado	42	42	116,8	3,738	0,672	23,856	0	10,5	0,798	0,336	496,86
		D019	Margarina, esparcible	2	2	14,6	0,012	1,62	0	16,38	0,06	0,002	0,008	13,7
	CON TORTA DE ZANAHORIA Y QUESO	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,119	0,017	1,615	224,06	4,59	0,068	0,034	5,95
		G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	10	10	30,1	1,75	2,55	0,03	42	58,6	0,04	0,29	93,5
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	10	10	36,3	1,32	0,19	7,21	0	1,8	0,51	0,16	0,2
		J002	Huevo de gallina, clara, crudo	10	10	4,7	1,08	0,02	0,06	0	0,6	0,01	0	17,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
FRUTA ENTERA	FRUTA	C054	Manzana común cruda	180	153	110,2	0,459	0,306	25,245	4,59	24,48	0,459	0	3,06
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,30										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**593,6**	**19,5**	**24,6**	**72,0**	**498,2**	**479,8**	**2,6**	**2,6**	**1063,4**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**23,8%**	**22,3%**	**29,6%**	**20,7%**	**83,0%**	**43,6%**	**27,0%**	**33,9%**	**70,9%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

MENÚ Nº12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES								
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO/ FRUTA	SORBETE DE FRUTA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		C031	Guayaba, madura, cruda	60	45	32,0	0,405	0,135	6,03	13,95	5,85	0,135	0,135	1,35
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0	0	8,937	0	0	0,009	0	0
PROTEICO	CARNE DE CERDO EN BISTEC	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,84	3,6	0,12	1,2	10,2	0,48	1,08	31,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		B035	Cilantro, crudo	0,5	0,45	0,2	0,01035	0,0027	0,02655	1,755	0,369	0,0081	0,00225	0,207
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,119	0,017	1,615	224,06	4,59	0,068	0,034	5,95
		B064	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal	60	60	59,4	1,38	0,06	12,6	0	4,8	0,48	0,18	5,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0	4	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	11,9	5,6	0,0833	0,0119	1,1305	156,842	3,213	0,0476	0,0238	4,165
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
FRUTA ENTERA														
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,80										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**493,0**	**21,7**	**13,0**	**69,6**	**451,0**	**177,0**	**1,7**	**2,5**	**105,7**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**19,8%**	**24,9%**	**15,7%**	**20,0%**	**75,2%**	**16,1%**	**18,2%**	**32,0%**	**7,0%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO/ FRUTA	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	GOULASH DE CARNE DE RES CON PROTEINA VEGETAL EN SALSA	F099	Res, carne magra, cruda	30	30	41,7	6,54	1,71	0	0	1,8	0,81	1,08	15,3
		Etiqueta	Proteina vegetal de soya	20	20	70,0	10,6	0,2	6,6					
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8,5	4,0	0,0595	0,0085	0,8075	112,03	2,295	0,034	0,017	2,975
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	3,8	1,5	0,0532	0,0038	0,2926	0,038	0,912	0,0114	0,0076	0,152
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0	3	0	0	0	0	0	0
CEREAL	PASTA CORTA Y TAJADA DE MADURO	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	25	25	92,8	3,25	0,375	18,675	0	6,25	0,975	0,325	1,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	3,8	1,5	0,0532	0,0038	0,2926	0,038	0,912	0,0114	0,0076	0,152
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
		B088	Plátano hartón, maduro, cocido, sin sal	70	70	91,0	0,56	0,14	21,07	39,2	2,8	0,35	0,14	3,5
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0	7	0	0	0	0	0	0
	MISCELÁNEOS		Laurel	0,6										
			Orégano	0,3										
			Sal yodada	0,80										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**522,2**	**25,3**	**18,5**	**62,4**	**204,4**	**161,3**	**2,8**	**2,2**	**83,5**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 / 600,0**	**UL =2500 / 1100,0**	**UL =40 / 9,5**	**UL =7 / 7,7**	**UL <1500 / 1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**21,0%**	**29,0%**	**22,2%**	**17,9%**	**34,1%**	**14,7%**	**29,4%**	**28,8%**	**5,6%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00394 · MND 02444 · MND05717 · MND02815

Copia controlada

MENÚ Nº14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
PROTEICO	CARNE DE CERDO GUISADA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,84	3,6	0,12	1,2	10,2	0,48	1,08	31,2
		B035	Cilantro, crudo	1	0,9	0,4	0,0207	0,0054	0,0531	3,51	0,738	0,0162	0,0045	0,414
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
CEREAL	TORTA DE AVENA CON BANANO	C010	Banano común, crudo	20	14	14,1	0,21	0,014	3,122	3,08	1,12	0,126	0,028	0,42
		A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10	10	41,1	1,69	0,75	6,41	0	5,4	0,45	0,4	0,3
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	8	7,2	10,7	0,9072	0,7776	0,0216	12,744	3,816	0,1224	0,1008	10,008
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
	ARROZ ROJO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1,5	0,0425	0,01275	0,26775	7,82	0,2975	0,017	0,0085	0,085
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
FRUTA ENTERA	FRUTA	C050	Mandarina, cruda	180	126	68,0	1,134	0,126	14,364	44,1	44,1	0,378	0,252	2,52
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,90										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**563,2**	**24,8**	**17,0**	**74,6**	**125,7**	**224,6**	**3,2**	**3,3**	**107,0**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 / 600,0**	**UL =2500 / 1100,0**	**UL =40 / 9,5**	**UL =7 / 7,7**	**UL <1500 / 1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**22,6%**	**28,4%**	**20,5%**	**21,4%**	**20,9%**	**20,4%**	**33,7%**	**42,8%**	**7,1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00394 · MND 02444 · MND05717 · MND02815

Copia controlada

MENÚ Nº15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS Y HUEVO REVUELTO	J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	55	55	79,8	7,15	5,72	0	96,8	26,95	0,88	0,495	78,65
		D019	Margarina, esparcible	3	3	21,9	0,018	2,43	0	24,57	0,09	0,003	0,012	20,55
		T025	Lenteja común, cocida, sin sal	20	20	24,4	1,54	0,1	3,7	1	2,8	0,34	0,22	1,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B035	Cilantro, crudo	1	0,45	0,2	0,01035	0,0027	0,02655	1,755	0,369	0,0081	0,00225	0,207
		B064	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cocida, sin sal	20	20	19,8	0,46	0,02	4,2	0	1,6	0,16	0,06	1,8
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	11,9	5,6	0,0833	0,0119	1,1305	156,842	3,213	0,0476	0,0238	4,165
CEREAL	ARROZ BLANCO Y PAPA CRIOLLA SALTEADA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		B072	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	60	55,2	58,5	1,104	0,2208	12,8616	1,104	3,312	0,2208	0,1656	0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
FRUTA														
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	1,20										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**520,1**	**17,3**	**18,7**	**69,2**	**335,3**	**190,1**	**2,6**	**2,1**	**167,6**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 / 600,0**	**UL =2500 / 1100,0**	**UL =40 / 9,5**	**UL =7 / 7,7**	**UL <1500 / 1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,9%**	**19,8%**	**22,5%**	**19,8%**	**55,9%**	**17,3%**	**27,4%**	**27,5%**	**11,2%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00394 · MND 02444 · MND05717 · MND02815

Copia controlada

ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
PROTEICO	HUEVO REVUELTO CON PLATANO MADURO	J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	55	55	79,8	7,15	5,72	0	96,8	26,95	0,88	0,495	78,65
		B089	Plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,396	0,072	10,908	19,44	1,08	0,18	0,036	1,44
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0	4	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	11,9	5,6	0,0833	0,0119	1,1305	156,842	3,213	0,0476	0,0238	4,165
FRUTA	FRUTA	C050	Mandarina, cruda	180	126	68,0	1,134	0,126	14,364	44,1	44,1	0,378	0,252	2,52
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,80										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**519,1**	**16,4**	**15,6**	**75,3**	**360,4**	**230,9**	**3,0**	**2,2**	**147,5**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,8%**	**18,8%**	**18,8%**	**21,6%**	**60,1%**	**21,0%**	**31,4%**	**28,5%**	**9,8%**

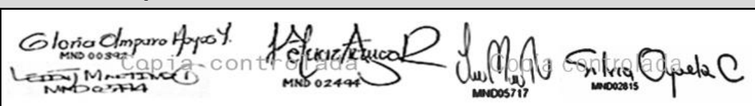
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

copia controlada

MENÚ Nº17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	CHOCOLATE CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA CON QUESO	F099	Res, carne magra, cruda	60	60	83,4	13,08	3,42	0	0	3,6	1,62	2,16	30,6
		B035	Cilantro, crudo	1	0,9	0,4	0,0207	0,0054	0,0531	3,51	0,738	0,0162	0,0045	0,414
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	15	15	45,2	2,625	3,825	0,045	63	87,9	0,06	0,435	140,25
CEREAL	PATACON DE GUINEO	B084	Plátano colí o guíneo, verde, crudo	140	84	107,5	1,092	0,084	25,452	13,44	3,36	0,588	0,168	0
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0	6	0	0	0	0	0	0
	GALLETA	A026	Galletas saladas, tipo cracker	16	16	74,6	1,344	2,752	10,912	0	17,12	0,416	0,16	113,28
FRUTA														
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,60										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**513,2**	**23,4**	**21,6**	**54,6**	**133,1**	**268,1**	**4,0**	**3,9**	**345,8**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**20,6%**	**26,8%**	**26,1%**	**15,7%**	**22,2%**	**24,4%**	**42,0%**	**50,3%**	**23,1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

copia controlada

MENÚ Nº18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	SORBETE DE FRUTA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		C051	Mango común, crudo	60	30	23,7	0,18	0	5,13	42	4,5	0,15	0,03	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0	0	8,937	0	0	0,009	0	0
PROTEICO	CARNE DE CERDO GUISADA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,84	3,6	0,12	1,2	10,2	0,48	1,08	31,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO Y PURÉ DE PLÁTANO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		B089	Plátano hartón, maduro, crudo	70	50,4	66,5	0,5544	0,1008	15,2712	27,216	1,512	0,252	0,0504	2,016
		D019	Margarina, esparcible	5	5	36,6	0,03	4,05	0	40,95	0,15	0,005	0,02	34,25
FRUTA	FRUTA													
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,90										

APORTE TOTAL DEL MENÚ	**496,7**	**20,5**	**14,9**	**68,6**	**164,6**	**164,3**	**1,4**	**2,2**	**126,1**
RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD	**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600**	**UL =2500**	**UL =40**	**UL =7**	**UL <1500**
					600,0	**1100,0**	**9,5**	**7,7**	**1500,0**
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	**19,9%**	**23,5%**	**18,0%**	**19,7%**	**27,4%**	**14,9%**	**14,7%**	**28,4%**	**8,4%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	

copia controlada

ANÁLISIS NUTRICIONAL
CICLO DE MINUTA PAE ANTIOQUIA
VIGENCIA 2023

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO AM/PM PAE REGULAR RACIÓN PREPARADA EN SITIO

NIVEL ESCOLAR (Res. 00335 de 2021)	Nivel Secundaria		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	Antioquia		**MUNICIPIO**	MUNICIPIOS DEPARTAMENTO ANTIOQUIA NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	N/A	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	N/A	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS** N/A
	RAIZAL	N/A	**ROM**	N/A	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA** X

MENÚ Nº19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO/ FRUTA	BEBIDA CHOCOLATADA	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	9	9	32,8	0,054	0,009	8,118	0	3,78	0,441	0,126	3,51
		L009	Cocoa, en polvo, sin azúcar	5	5	24,4	0,975	0,54	2,985	0	7,2	0,665	0,29	1,05
PROTEICO	CARNE DE CERDO SALTEADA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	60	60	84,0	12,84	3,6	0,12	1,2	10,2	0,48	1,08	31,2
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,072	0,008	0,328	4,96	0,72	0,04	0,008	0,48
		B027	Cebolla cabezona, cruda	4	3,8	1,5	0,0532	0,0038	0,2926	0,038	0,912	0,0114	0,0076	0,152
		B009	Ajo, crudo	0,3	0,285	0,4	0,013395	0,000855	0,083505	0	0,114	0,003705	0,00285	0,05415
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ ROJO Y BASTONCITOS DE YUCA FRITA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		B080	Pimentón rojo, crudo	5	4,25	1,5	0,0425	0,01275	0,26775	7,82	0,2975	0,017	0,0085	0,085
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		B106	Yuca blanca, sin cáscara, cocida sin sal	60	60	94,2	0,42	0,12	21,96	0,6	9,6	0,3	0,12	2,4
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0	6	0	0	0	0	0	0
FRUTA	FRUTA	C072	Piña, cruda	180	99	55,4	0,594	0,099	12,276	7,92	15,84	0,495	0,198	2,97
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,90										
			APORTE TOTAL DEL MENÚ			**593,1**	**21,7**	**17,5**	**84,2**	**65,7**	**193,3**	**2,8**	**2,8**	**98,1**
			RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD			**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 600,0**	**UL =2500 1100,0**	**UL =40 9,5**	**UL =7 7,7**	**UL <1500 1500,0**
			% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			**23,8%**	**24,9%**	**21,1%**	**24,2%**	**11,0%**	**17,6%**	**30,0%**	**36,6%**	**6,5%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00394 MND 02494 MND05717 MND02815

copia controlada

MENÚ Nº20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	NUTRIENTES Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg
LACTEO	AGUADEPANELA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,945	3,99	5,76	43,2	141	0,075	0,495	55,35
		K033	Panela	10	10	36,4	0,06	0,01	9,02	0	4,2	0,49	0,14	3,9
PROTEICO	HUEVO FRITO	J003	Huevo de gallina, entero, cocido, sin sal	55	55	79,8	7,15	5,72	0	96,8	26,95	0,88	0,495	78,65
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0	2	0	0	0	0	0	0
	CAZUELA DE FRIJOLES CON ARROZ, MAICITOS, MADURO Y AGUACATE	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin sal	20	20	32,2	1,62	0,12	5,38	0	9,2	0,42	0,2	0,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	14	11,9	5,6	0,0833	0,0119	1,1305	156,842	3,213	0,0476	0,0238	4,165
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,144	0,016	0,656	9,92	1,44	0,08	0,016	0,96
		B027	Cebolla cabezona, cruda	8	7,6	3,0	0,1064	0,0076	0,5852	0,076	1,824	0,0228	0,0152	0,304
CEREAL		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0	1	0	0	0	0	0	0
		A053	Maíz tierno, crudo	10	10	15,2	0,34	0,12	3,05	2,8	0,5	0,08	0,04	0,3
		B089	Plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,396	0,072	10,908	19,44	1,08	0,18	0,036	1,44
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0	5	0	0	0	0	0	0
		C001	Aguacate Hass, Crudo	40	25,6	56,6	0,3328	4,1984	3,456	1,792	2,048	0,128	0,1792	0
FRUTA	FRUTA													
	MISCELÁNEOS		Sal yodada	0,90										
			APORTE TOTAL DEL MENÚ			**568,0**	**16,9**	**22,4**	**72,0**	**330,9**	**195,1**	**2,7**	**2,1**	**146,1**
			RIEN PARA EL NIVEL DE ESCOLARIDAD			**2491**	**87,2**	**83,0**	**348,7**	**UL =600 600,0**	**UL =2500 1100,0**	**UL =40 9,5**	**UL =7 7,7**	**UL <1500 1500,0**
			% CUBRIMIENTO DEL MENÚ			**22,8%**	**19,3%**	**27,0%**	**20,6%**	**55,1%**	**17,7%**	**28,7%**	**27,5%**	**9,7%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	EQUIPO TECNICO PROGRAMA ALIMENTACIÓN ESCOLAR -PAE ANTIOQUIA
FIRMAY MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 00394 MND 02494 MND05717 MND02815

copia controlada