Gobernación de Casanare
NIT:892099216-6

ANEXO 14. DOCUMENTOS TECNICOS DE NUTRICION

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Gobernación de Casanare

Alimentos para Aprender

MINUTA PATRON RACION INDUSTRIALIZADA

COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA SEMANAL / 5 DÍAS	TAMAÑO DE PORCION (Peso neto)		
			GRUPO DE ESCOLARIDAD		
			PREESCOLAR	PRIMARIA (1,2 Y 3)	PRIMARIA (4 Y 5)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS[1]	Leche entera, leche saborizada, avena, kumis, yogurt	Todos los dias	180cc*	200cc	200cc
DERIVADOS DE CEREAL[2]	Ponqué, Croissant, Manteca, galletas, brownie, torta de chocolate entre otros.	Todos los dias	30 g	40 g	40 g
FRUTAS[3]	Fruta entera	3 veces/semana	100 g**	100 g**	120 g**
AZUCARES, DULCES Y FRUTOS SECOS[4]	Barra de granola, bocadillo, Chocolatina, Leche condensada, arequipe, panelita de leche, rollito de leche, maní de sal, maní con uvas pasas, entre otros.	2 veces/semana	15 g	20 g	25 g

	PREESCOLAR							PRIMARIA (PRIMERO,SEGUNDO Y TERCERO)							PRIMARIA (CUARTO Y QUINTO)						
	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
VALOR PROMEDIO	320	8	11	46	204	1	9	382	10	14	55	230	1	9	396	10	14	57	233	1	9
RECOMENDACIÒN	1300	33	36	211	700	6	1133	1629	41	45	265	800	6	1200	1994	50	55	324	1100	9	1500
% ADECUACIÒN	25%	25%	31%	22%	29%	16%	1%	23%	23%	30%	21%	29%	17%	1%	20%	20%	25%	18%	21%	13%	1%

1. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS: Si no se cuenta con cadena de frío, los productos deben ser UHT. Se permite la programación de leche saborizada maximo 1 veces a la semana, se debe garantizar semanalmente 2 vez por semana yogurt, Se define volumen de 180 cc para el grado preescolar, de igual manera será evaluado con el operador la disponibilidad de la presentación comercial.

2. DERIVADOS DE CEREAL: Acompañantes preparados a partir de cereales que pueden incluir entre sus ingredientes huevo, mezclas vegetales, derivados de la Quinua (si es el hábito de la región), queso, rellenos dulces etc. Incluye productos de panadería. El pan o galleta se puede ofrecer máximo 2 veces por semana.

Para el caso de las galletas, se definirá la variedad conforme a las fichas técnicas aportadas por el operador y aprobada.

3. FRUTAS: Frescas y enteras. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Para el calculo de peso bruto de la fruta entera, se debe tener en cuenta el % de parte comestible estipulado en la tabla de composición de alimentos colombianos del ICBF 2018. Se debe tener en cuenta el porcentaje de parte no comestible garantizando que el NNAJ consuma el gramaje estipulado en peso neto.

**Dado que la parte comestible de la granadilla es variable, se define entrega de 2 unidades de minimo 100 g en peso bruto a cada NNAJ, las demás frutas deben garantizar que el peso bruto de el peso neto establecido.

4. AZUCARES, DULCES Y FRUTOS SECOS: Se debe entregar los días que el derivado de cereal no contiene relleno o adición de dulce. Se debe programar el día que no se entregue fruta, en el caso de frutos secos se debe garantizar 1 vez por semana, con opcion de intercambio, conforme a lo estipulado en la Resolución 00335 de 2021.

NOTA: Todos los productos industrializados deben tener su ficha técnica donde se especifique su aporte nutricional y presentación, dando cumplimiento a la resolucion 5109 de 2005 y resolución 333 de 2011 (donde aplique). De igual manera la evaluación de los productos se hará conforme a lo establecido en la herramienta 06 Guía límites específicos por categorías de alimentos de energía, sodio, azúcares totales, grasas saturadas y trans, del anexo técnico de alimentación saludable y sostenible.

No se incluyen los niveles de escolaridad de secundaria y media y ciclo complementario debido a que conforme a reporte SIMAT, no se reportan beneficiarios en estos grados.

CAROLINA MORENO CORREA
Nutricionista y Dietista MND - 05665
Profesional Contratado - CDPSP

PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

SEMANA No. 1

COMPONENTES	PESO SERVIDO			MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	PRESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2					
BEBIDA (LACTEOS)	180 cc	200 cc	200 cc	YOGURTH DE MELOCOTON UHT	AVENA UHT	YOGURTH DE FRESA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE UHT
DERIVADO DE CEREAL	30 g	40 g	40 g	MOGOLLA MIEL	TAJADA (Ponqúe blanco)	CHEESCAKE (variedad torta de queso)	GALLETA	MANTECADA
FRUTA	100 g	100 g	120 g	BANANO	MANZANA	DURAZNO		
AZUCARES Y DULCES	15 g	20 g	25 g				BOCADILLO TRICOLOR	MANI

SEMANA No. 2

COMPONENTES	PESO SERVIDO			MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
	PRESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2					
BEBIDA (LACTEOS)	180 cc	200 cc	200 cc	YOGURTH DE MORA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA VAINILLA UHT	YOGURTH DE FRESA UHT	AVENA UHT
DERIVADO DE CEREAL	30 g	40 g	40 g	PONQUE CUBIERTO DE CHOCOLATE	BROWNIE	TAJADA (Ponqúe blanco)	MANTECADA	GALLETA
FRUTA	100 g	100 g	120 g	GRANADILLA	NARANJA	MANDARINA		
AZUCARES Y DULCES	15 g	20 g	25 g				PANELITA DE LECHE	BOCADILLO TRICOLOR

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Casanare

Alimentos para Aprender

REPORTE DE CICLOS DE MENU

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE	No
GRUPO ETNICO	Sin Pertenencia Etnica
MODALIDAD DE ATENCION	Racion industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Preescolar

SEMANA No. 1

MENU 1.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE MELOCOTON UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	180	180	144	4,5	3,6	23,4	160,20	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MOGOLLA MIEL	Mogolla miel	U004	30	30	93	2,7	1,4	17,6	9,90	0,00	2,00
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	144	100,8	102	1,5	0,1	22,5	8,06	0,91	3,00
TOTAL MENÚ						339	8,7	5,1	63,4	178,16	0,91	6,00
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						26%	27%	14%	30%	25%	16%	1%

MENU 2.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	AVENA UHT	Bebida de Avena con Leche UHT	U002	180	180	162	5,4	4,5	25,2	160,20	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	TAJADA DE PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	30	30	121	1,6	5,8	15,5	19,50	0,36	2,00
FRUTA	MANZANA ROJA	Manzana común cruda	C054	118	100,3	72	0,3	0,2	16,5	16,05	0,30	3,00
TOTAL MENÚ						355	7,3	10,5	57,3	195,75	0,66	6,00
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						27%	22%	29%	27%	28%	12%	1%

MENU 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE FRESA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	180	180	144	4,5	3,6	23,4	160,20	0,00	-1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	CHEESCAKE	Cheesecake	U003	30	30	93	2,6	4,6	10,2	26,10	0,00	0,00
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	118	100,3	58	1,0	0,1	12,5	9,03	0,60	1,00
TOTAL MENÚ						295	8,1	8,3	46,1	195,33	0,60	0,00
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						23%	25%	23%	22%	28%	11%	0%

MENU 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	GALLETA	Galletas dulces, sin relleno	A023	30	30	142	1,9	5,9	20,1	11,40	0,60	2,00
FRUTA	BOCADILLO TRICOLOR	Bocadillo tricolor	U005	15	15	36	1,0	1,0	6,0	9,00	0,00	3,00
TOTAL MENÚ						277	8,7	12,6	32,3	236,40	0,60	6,00
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						21%	27%	35%	15%	34%	11%	1%

MENU 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE UHT	Leche Ultra Alta Temperatura UHT Larga Vida, Entera, Saborizada	U006	180	180	144	4,5	5,4	19,8	160,20	0,00	3,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MANTECADA	Mantecada, horneada	A054	30	30	122	2,4	7,3	11,6	26,40	0,87	4,00
FRUTA	MANI	Maní, con piel, tostado, sin sal	T029	15	15	98	4,1	7,2	2,4	7,95	0,27	5,00
TOTAL MENÚ						363	11,0	19,8	33,8	194,55	1,14	12,00
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						28%	34%	55%	16%	28%	20%	1%

NOMBRE DE QUIEN ELABORA ACN	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA NUTRICIONISTA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 05665

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Casanare

Alimentos para Aprender

REPORTE DE CICLOS DE MENU

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE	No
GRUPO ETNICO	Sin Pertenencia Etnica
MODALIDAD DE ATENCION	Racion industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

SEMANA No. 2

MENU 6.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE MORA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	180	180	144	4,5	3,6	23,4	160,20	0,00	5,00
DERIVADOS DEL CEREAL	PONQUE CUBIERTO DE CHOCOLATE	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	A075	30	30	119	0,9	5,3	16,8	7,80	0,45	6,00
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	200	60	57	1,3	1,0	8,9	7,20	0,54	20,90
					TOTAL MENÚ	320	6,7	9,9	49,1	175,20	0,99	31,90
					RECOMENDACIÓN	1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
					% ADECUACIÓN	25%	20%	27%	23%	25%	18%	3%

MENU 7.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	180	180	99	5,8	5,8	6,1	216,00	0,00	0,00
DERIVADOS DEL CEREAL	BROWNIE	Brownie, de chocolate, horneado	A013	30	30	128	1,4	4,9	19,3	8,70	0,66	1,00
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41	0,7	0,3	8,8	33,07	1,30	2,00
					TOTAL MENÚ	268	7,9	11,0	34,2	257,77	1,96	3,00
					RECOMENDACIÓN	1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
					% ADECUACIÓN	21%	24%	30%	16%	37%	35%	0%

MENU 8.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE SABORIZADA VAINILLA UHT	Leche Ultra Alta Temperatura UHT Larga Vida, Entera, Saborizada	U006	180	180	144	4,5	5,4	19,8	160,20	0,00	0,00
DERIVADOS DEL CEREAL	TAJADA DE PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	30	30	121	1,6	5,8	15,5	19,50	0,36	1,00
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54	0,9	0,1	11,4	35,04	0,30	2,00
					TOTAL MENÚ	319	7,0	11,3	46,7	214,74	0,66	3,00
					RECOMENDACIÓN	1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
					% ADECUACIÓN	25%	22%	31%	22%	31%	12%	0%

MENU 9.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURT DE FRESA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	180	180	144	4,5	3,6	23,4	160,20	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MANTECADA	Mantecada, horneada	A054	30	30	122	2,4	7,3	11,6	26,40	0,87	2,00
FRUTA	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	15	15	54	0,4	0,3	12,5	20,10	0,12	3,00
					TOTAL MENÚ	320	7,3	11,1	47,5	206,70	0,99	6,00
					RECOMENDACIÓN	1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
					% ADECUACIÓN	25%	22%	31%	22%	30%	18%	1%

MENU 10.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	AVENA UHT	Bebida de Avena con Leche UHT	U002	180	180	162	5,4	4,5	25,2	160,20	0,00	3,00
DERIVADOS DEL CEREAL	GALLETA	Galletas dulces, sin relleno	A023	30	30	142	1,9	5,9	20,1	11,40	0,60	4,00
FRUTA	BOCADILLO TRICOLOR	Bocadillo tricolor	U005	15	15	36	1,0	1,0	6,0	9,00	0,00	5,00
					TOTAL MENÚ	340	8,3	11,4	51,3	180,60	0,60	12,00
					RECOMENDACIÓN	1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133
					% ADECUACIÓN	26%	26%	32%	24%	26%	11%	1%

NOMBRE DE QUIEN ELABORA ACN	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA NUTRICIONISTA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 05665

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Casanare

Alimentos para Aprender

REPORTE DE CICLOS DE MENU

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE	No
GRUPO ETNICO	Sin Pertenencia Etnica
MODALIDAD DE ATENCION	Racion industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria (primero, segundo y tercero)

SEMANA No. 1

MENU 1.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE MELOCOTON UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	200	200	160	5,0	4,0	26,0	178,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MOGOLLA MIEL	Mogolla miel	U004	40	40	124	3,6	1,8	23,4	13,20	0,00	2,00
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	144	100,8	102	1,5	0,1	22,5	8,06	0,91	3,00
TOTAL MENÚ						386	10,1	5,9	71,9	199,26	0,91	6,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						24%	25%	13%	27%	25%	15%	1%

MENU 2.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	AVENA UHT	Bebida de Avena con Leche UHT	U002	200	200	180	6,0	5,0	28,0	178,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	TAJADA DE PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	40	40	161	2,1	7,7	20,7	26,00	0,48	2,00
FRUTA	MANZANA ROJA	Manzana común cruda	C054	118	100,3	72	0,3	0,2	16,5	16,05	0,30	3,00
TOTAL MENÚ						413	8,4	12,9	65,2	220,05	0,78	6,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						25%	21%	28%	25%	28%	13%	1%

MENU 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE FRESA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	200	200	160	5,0	4,0	26,0	178,00	0,00	-1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	CHEESCAKE	Cheesecake	U003	40	40	124	3,5	6,1	13,6	34,80	0,00	0,00
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	118	100,3	58	1,0	0,1	12,5	9,03	0,60	1,00
TOTAL MENÚ						342	9,5	10,2	52,1	221,83	0,60	0,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						21%	23%	23%	20%	28%	10%	0%

MENU 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	GALLETA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	189	2,6	7,8	26,8	15,20	0,80	2,00
FRUTA	BOCADILLO TRICOLOR	Bocadillo tricolor	U005	20	20	48	1,3	1,3	8,0	12,00	0,00	3,00
TOTAL MENÚ						347	10,3	15,6	41,6	267,20	0,80	6,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						21%	25%	34%	16%	33%	13%	1%

MENU 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE UHT	Leche Ultra Alta Temperatura UHT Larga Vida, Entera, Saborizada	U006	200	200	160	5,0	6,0	22,0	178,00	0,00	3,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MANTECADA	Mantecada, horneada	A054	40	40	162	3,2	9,7	15,5	35,20	1,16	4,00
FRUTA	MANI	Maní, con piel, tostado, sin sal	T029	20	20	130	5,5	9,6	3,2	10,60	0,36	5,00
TOTAL MENÚ						452	13,6	25,2	40,6	223,80	1,52	12,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						28%	33%	56%	15%	28%	25%	1%

NOMBRE DE QUIEN ELABORA ACN	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA NUTRICIONISTA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 05665

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Casanare

Alimentos para Aprender

REPORTE DE CICLOS DE MENU

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE	No
GRUPO ETNICO	Sin Pertenencia Etnica
MODALIDAD DE ATENCION	Racion industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

SEMANA No. 2

MENU 6.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE MORA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	200	200	160	5,0	4,0	26,0	178,00	0,00	5,00
DERIVADOS DEL CEREAL	PONQUE CUBIERTO DE CHOCOLATE	Ponqué blanco, cubierto de chocolate, horneado	A075	40	40	159	1,2	7,1	22,4	10,40	0,60	6,00
FRUTA	GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	200	60	57	1,3	1,0	8,9	7,20	0,54	20,90
TOTAL MENÚ						376	7,5	12,1	57,3	195,60	1,14	31,90
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						23%	18%	27%	22%	24%	18%	3%

MENU 7.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, liquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240,00	0,00	0,00
DERIVADOS DEL CEREAL	BROWNIE	Brownie, de chocolate, horneado	A013	40	40	171	1,9	6,5	25,7	11,60	0,88	1,00
FRUTA	NARANJA	Naranja, cruda	C062	167	100,2	41	0,7	0,3	8,8	33,07	1,30	2,00
TOTAL MENÚ						322	9,0	13,2	41,3	284,67	2,18	3,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						20%	22%	29%	16%	36%	35%	0%

MENU 8.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE SABORIZADA VAINILLA UHT	Leche Ultra Alta Temperatura UHT Larga Vida, Entera, Saborizada	U006	200	200	160	5,0	6,0	22,0	178,00	0,00	0,00
DERIVADOS DEL CEREAL	TAJADA DE PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	40	40	161	2,1	7,7	20,7	26,00	0,48	1,00
FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100,1	54	0,9	0,1	11,4	35,04	0,30	2,00
TOTAL MENÚ						375	8,0	13,8	54,1	239,04	0,78	3,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						23%	20%	30%	20%	30%	13%	0%

MENU 9.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURT DE FRESA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	200	200	160	5,0	4,0	26,0	178,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MANTECADA	Mantecada, horneada	A054	40	40	162	3,2	9,7	15,5	35,20	1,16	2,00
FRUTA	PANELITA DE LECHE	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72	0,6	0,4	16,7	26,80	0,16	3,00
TOTAL MENÚ						394	8,7	14,0	58,1	240,00	1,32	6,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						24%	21%	31%	22%	30%	21%	1%

MENU 10.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	AVENA UHT	Bebida de Avena con Leche UHT	U002	200	200	180	6,0	5,0	28,0	178,00	0,00	3,00
DERIVADOS DEL CEREAL	GALLETA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	189	2,6	7,8	26,8	15,20	0,80	4,00
FRUTA	BOCADILLO TRICOLOR	Bocadillo tricolor	U005	20	20	48	1,3	1,3	8,0	12,00	0,00	5,00
TOTAL MENÚ						417	9,9	14,2	62,8	205,20	0,80	12,00
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						26%	24%	31%	24%	26%	13%	1%

NOMBRE DE QUIEN ELABORA ACN	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA NUTRICIONISTA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 05665

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Casanare

Alimentos para Aprender

REPORTE DE CICLOS DE MENU

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE	No
GRUPO ETNICO	Sin Pertenencia Etnica
MODALIDAD DE ATENCION	Racion industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria (cuarto y quinto)

SEMANA No. 1

MENU 1.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE MELOCOTON UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	200	200	160	5,0	4,0	26,0	178,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MOGOLLA MIEL	Mogolla miel	U004	40	40	124	3,6	1,8	23,4	13,20	0,00	2,00
FRUTA	BANANO	Banano común, crudo	C010	172	120,4	122	1,8	0,1	26,8	9,63	1,08	3,00
TOTAL MENÚ						406	10,4	5,9	76,2	200,83	1,08	6,00
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						20%	21%	11%	24%	18%	12%	0%

MENU 2.

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	AVENA UHT	Bebida de Avena con Leche UHT	U002	200	200	180	6,0	5,0	28,0	178,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	TAJADA DE PONQUE	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	40	40	161	2,1	7,7	20,7	26,00	0,48	2,00
FRUTA	MANZANA ROJA	Manzana común cruda	C054	142	120,7	87	0,4	0,2	19,9	19,31	0,36	3,00
TOTAL MENÚ						428	8,5	12,9	68,6	223,31	0,84	6,00
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						21%	17%	23%	21%	20%	10%	0%

MENU 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	YOGURTH DE FRESA UHT	Bebida Láctea UHT Ultra Alta Temperatura, a base de yogurt	U001	200	200	160	5,0	4,0	26,0	178,00	0,00	-1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	CHEESCAKE	Cheesecake	U003	40	40	124	3,5	6,1	13,6	34,80	0,00	0,00
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	142	120,7	70	1,2	0,1	15,1	10,86	0,72	1,00
TOTAL MENÚ						354	9,7	10,2	54,7	223,66	0,72	0,00
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						18%	19%	18%	17%	20%	8%	0%

MENU 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE ENTERA UHT	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6,4	6,4	6,8	240,00	0,00	1,00
DERIVADOS DEL CEREAL	GALLETA	Galletas dulces, sin relleno	A023	40	40	189	2,6	7,8	26,8	15,20	0,80	2,00
FRUTA	BOCADILLO TRICOLOR	Bocadillo tricolor	U005	25	25	60	1,7	1,7	10,0	15,00	0,00	3,00
TOTAL MENÚ						359	10,6	15,9	43,6	270,20	0,80	6,00
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						18%	21%	29%	13%	25%	9%	0%

MENU 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA (LACTEOS)	LECHE SABORIZADA DE CHOCOLATE UHT	Leche Ultra Alta Temperatura UHT Larga Vida, Entera, Saborizada	U006	200	200	160	5,0	6,0	22,0	178,00	0,00	3,00
DERIVADOS DEL CEREAL	MANTECADA	Mantecada, horneada	A054	40	40	162	3,2	9,7	15,5	35,20	1,16	4,00
FRUTA	MANI	Mani, con piel, tostado, sin sal	T029	25	25	163	6,8	12,0	4,0	13,25	0,45	5,00
TOTAL MENÚ						485	15,0	27,6	41,4	226,45	1,61	12,00
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						24%	30%	50%	13%	21%	19%	1%

NOMBRE DE QUIEN ELABORA ACN	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA NUTRICIONISTA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 05665

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA Gramos /cc			ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		Preescolar	Primaria 1º/3º	Primaria 4º 5º	
ALIMENTO PROTEICO	LECHE DE VACA, ENTERA PAUTERIZADA	180 cc	200 cc	200 cc	LECHE DE VACA, ENTERA PAUTERIZADA
	BEBIDA CON LECHE Y AVENA PAUTERIZADA, SABOR NATURAL	180 cc	200 cc	200 cc	BEBIDA CON LECHE Y AVENA PAUTERIZADA, SABOR NATURAL
	BEBIDA CON LECHE Y AVENA PAUTERIZADA, SABOR CANELA	180 cc	200 cc	200 cc	BEBIDA CON LECHE Y AVENA PAUTERIZADA, SABOR CANELA
	LECHE SABORIZADA VAINILLA	180 cc	200 cc	200 cc	LECHE SABORIZADA VAINILLA
	LECHE SABORIZADA CHOCOLATE	180 cc	200 cc	200 cc	LECHE SABORIZADA CHOCOLATE
	LECHE SABORIZADA FRESA	180 cc	200 cc	200 cc	LECHE SABORIZADA FRESA
	LECHE SABORIZADA MORA	180 cc	200 cc	200 cc	LECHE SABORIZADA MORA
	YOGURT ENTERO , CON DULCE	180 cc	200 cc	200 cc	YOGURT ENTERO , CON DULCE
DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE, CUBIERTO DE CHOCOLATE	30 g	40 g	40 g	BROWNIE, CUBIERTO DE CHOCOLATE
	GALLETA DE CEREALES	30 g	40 g	40 g	GALLETA DE CEREALES
	GALLETA CHIPS DE CHOCOLATE	30 g	40 g	40 g	GALLETA CHIPS DE CHOCOLATE
	GALLETA DE LIMON	30 g	40 g	40 g	GALLETA DE LIMON
	GALLETA DE COCO	30 g	40 g	40 g	GALLETA DE COCO
	GALLETA COMBINADA	30 g	40 g	40 g	GALLETA COMBINADA
	GALLETA DE CHOCOLATE O FRESA	30 g	40 g	40 g	GALLETA DE CHOCOLATE O FRESA
	GALLETA, DULCE, CON RELLENO	30 g	40 g	40 g	GALLETA, DULCE, CON RELLENO
	GALLETA, DULCE , CON RELLENO	30 g	40 g	40 g	GALLETA, DULCE , CON RELLENO
	GALLETA CASERA	30 g	40 g	40 g	GALLETA CASERA
	GALLETA, DULCE , CON WAFER	30 g	40 g	40 g	GALLETA, DULCE , CON WAFER
	PONQUE NEGRO , CON CREMA DE CHOCOLATE Y CUBIERTO DE CHOCOLATE BLANCO, CON CHIPS DE CHOCOLATE	30 g	40 g	40 g	PONQUE NEGRO , CON CREMA DE CHOCOLATE Y CUBIERTO DE CHOCOLATE BLANCO, CON CHIPS DE CHOCOLATE
	PONQUE DE VAINILLA	30 g	40 g	40 g	PONQUE DE VAINILLA
	MAGDALENAS	30 g	40 g	40 g	MAGDALENAS
	YOYO LIBERALES	30 g	40 g	40 g	YOYO LIBERALES
	TAJADAS	30 g	40 g	40 g	TAJADAS
	PONQUE CUBIERTO DE CHOCOLATE	30 g	40 g	40 g	PONQUE CUBIERTO DE CHOCOLATE
	NEVADO	30 g	40 g	40 g	NEVADO
	MOGOLLA MIEL	30 g	40 g	40 g	MOGOLLA MIEL
	MOGOLLA DULCE	30 g	40 g	40 g	MOGOLLA DULCE
	ROSCON	30 g	40 g	40 g	ROSCON
FRUTA	BANANO COMUN ,MADURO	100 g	100 g	120 g	BANANO COMUN ,MADURO
	GRANADILLA	100 g	100 g	120 g	GRANADILLA
	MANGO , MADURO	100 g	100 g	120 g	MANGO , MADURO
	CIRUELAS	100 g	100 g	120 g	CIRUELAS
	DURAZNO	100 g	100 g	120 g	DURAZNO
	NARANJA	100 g	100 g	120 g	NARANJA
	PERA	100 g	100 g	120 g	PERA
	MANDARINA	100 g	100 g	120 g	MANDARINA
	MANZANA	100 g	100 g	120 g	MANZANA
POSTRES	BOCADILLO DE GUAYABA CON GALLETA	15 g	20 g	25 g	BOCADILLO DE GUAYABA CON GALLETA
	BOCADILLO TRICOLOR	15 g	20 g	25 g	BOCADILLO TRICOLOR
	DULCE COCO - CAFÉ	15 g	20 g	25 g	DULCE COCO - CAFÉ
	CHOCOLATINA	15 g	20 g	25 g	CHOCOLATINA
	AREQUIPE	15 g	20 g	25 g	AREQUIPE
	PANELITA BLANCA	15 g	20 g	25 g	PANELITA BLANCA
	COCADA	15 g	20 g	25 g	COCADA
	MANJAR BLANCO	15 g	20 g	25 g	MANJAR BLANCO
	ROLLITO DE LECHE	15 g	20 g	25 g	ROLLITO DE LECHE
	PANELA DE LECHE	15 g	20 g	25 g	PANELA DE LECHE
	GELATINA DE PATA	15 g	20 g	25 g	GELATINA DE PATA
	CARAMELOS DUROS	15 g	20 g	25 g	CARAMELOS DUROS
					MANI
					UVAS PASAS

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA LISTA INTERCAMBIOS	CAROLINA MORENO CORREA		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 05665**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

GOBERNACION DE CASANARE

Alimentos para Aprender

MINUTA PATRON DE CONSUMO SEMANAL PARA EL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, MODALIDAD DE ATENCION PREPARADA EN SITIO

ALMUERZO			PREESCOLAR			PRIMARIA (Primero, segundo y tercero)			PRIMARIA (Cuarto y quinto)			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO		
COMPONENTE	GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)			CANTIDAD EN GRAMOS (g)		
			PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**																
	Carnes (ejemplos)																
	Carne Roja[1]	2 veces/semana	47 g	47 g	30 g	55 g	55 g	35 g	63 g	63 g	40 g	78 g	78 g	50 g	94 g	94 g	60 g
	Carne Blanca	2 veces/semana	41 g	38 g	30 g	48 g	44 g	35 g	54 g	50 g	40 g	68 g	63 g	50 g	81 g	75 g	60 g
	Huevos (ejemplos)																
	Huevo de gallina	1 vez/semana	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g	55 g	50 g	48 -50 g
	Leguminosas secas																
	Fríjol o lenteja o garbanzos o arvejas	2 veces/semana	5 g	5 g	15 g	8 g	8 g	24 g	17 g	17 g	50 g	25 g	25 g	75 g	40 g	40 g	120 g
CEREALES	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS**																
	Ejemplos																
	Arroz o	Todos los días	24 g	24 g	55 g	31 g	31 g	70 g	40 g	40 g	90 g	56 g	56 g	125 g	62 g	62 g	140 g
	Pasta o		26 g	26 g	60 g	37 g	37 g	85 g	46 g	46 g	105 g	60 g	60 g	135 g	64 g	64 g	145 g
DERIVADOS DE CEREAL	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS**																
	Ejemplos																
	Avena, fécula de maíz o harina de platano [2]	2 veces/semana (Opcional)	8 g	8 g	120 cc	8 g	8 g	120 cc	8 g	8 g	120 cc	9.6 g	9.6 g	150 cc	9.6 g	9.6 g	150 cc
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS**																
	Plátano verde o maduro [3]	Todos los días	95 g	57 g	57 g	99,5 g	65 g	65 g	142 g	85 g	85 g	167 g	100 g	100 g	225 g	135 g	135 g
	Papa común, criolla y Yuca.		78 g	63 g	63 g	88 g	70 g	70 g	119 g	95 g	95 g	138 g	110 g	110 g	175 g	140 g	140 g
	Arepa o bollo o pan		27 g [4]	27 g [4]	50 g	32 g [4]	32 g [4]	60 g	56 g [4]	56 g [4]	75 g	67 g [4]	67 g [4]	95 g	86 g [4]	86 g [4]	120 g
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**																
	Ejemplos																
	Ensalada o verduras calientes	Todos los días	Depende el tipo de verdura	50 g	50 g	Depende el tipo de verdura	60 g	60 g	Depende el tipo de verdura	65 g	65 g	Depende el tipo de verdura	70 g	70 g	Depende el tipo de verdura	90 g	90 g
BEBIDA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**																
	Ejemplos																
	Porcion de Fruta Entera o picada	Todos los días	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc	Depende el tipo de fruta	60 g	200 cc
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**																
	Productos lácteos (ejemplos)																
	Leche líquida entera	3 veces por semana	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	100 cc	120 cc	120 cc	120 cc	120 cc	120 cc	120 cc
	Leche en polvo entera		13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	13 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g	15 g
	Queso		10 g	10 g	10 g	12 g	12 g	12 g	30 g	30 g	30 g	35 g	35 g	35 g	45 g	45 g	45 g
AZUCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**																
	Ejemplos																
	Azucar	Todos los días	6 g	6 g		6 g	6 g		6 g	6 g		8 g	8 g		8 g	8 g	
	Panela		8 g	8 g		8 g	8 g		8 g	8 g		10 g	10 g		10 g	10 g	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA PATRON DE CONSUMO SEMANAL PARA EL COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, MODALIDAD DE ATENCION PREPARADA EN SITIO

Alimentos para Aprender

ALMUERZO			PREESCOLAR			PRIMARIA (Primero, segundo y tercero)			PRIMARIA (Cuarto y quinto)			SECUNDARIA			MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO		
GRASAS	GRUPO V. GRASAS																
	Ejemplos																
	Aceite vegetal	Todos los días	35 cc (total semanal)	35 cc (total semanal)		45 cc (total semanal)	45 cc (total semanal)		55 cc (total semanal)	55 cc (total semanal)		70 cc (total semanal)	70 cc (total semanal)		80 cc (total semanal)	80 cc (total semanal)	
AGUA	AGUA																
	Agua pura apta para el consumo	3 veces por semana	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS Y MISCELANEOS																
	Condimentos y guisos [4]	Todos los días	10 g	10 g		14 g	14 g		20 g	20 g		22 g	22 g		24 g	24 g	
	Miscelaneos [5]		2,5 g	2,5 g		3 g	3 g		4 g	4 g		4,5 g	4,5 g		5,4 g	5,4 g	

APORTE NUTRICIONAL MINUTA PATRON

	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)	Calorías (Kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Sodio (mg)
Total aporte promedio diario	417	15,6	13,4	56,3	110	2,9	132	499	18,5	16,2	67,3	122	3,5	152	614	22,8	20,1	82,4	160	4,1	201	764	28,3	24,7	103,4	187	5,1	237	897	34	28,8	120,9	223	6,1	289
Recomendaciones diarias (nivel preescolar)	1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500	2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
Adecuación total	32%	34%	31%	31%	16%	52%	12%	31%	32%	30%	30%	15%	56%	13%	31%	33%	30%	30%	15%	47%	13%	31%	32%	30%	30%	17%	54%	16%	31%	33%	30%	30%	20%	52%	19%

NOTAS:

1. Carne Roja: Incluye carne de res o cerdo magra cortes de 14% grasa.
2. Avena, fécula de maíz o harina de platano: Uso en preparaciones tipo colado; el día de suministro de colada, se descontará el gramaje del derivado de cereal del gramaje total del grupo cereales (arroz o pasta), garantizando el aporte nutricional día. Para efecto de supervisión e interventoría se verificara el gramaje del cereal (arroz o pasta) conforme a la siguiente tabla:

GRAMAJE CEREAL (Arroz o pasta)						
NIVEL DE ESCOLARIDAD	Menú de arroz con colada			Menú de pasta con colada		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO
Preescolar	16 g	16 g	37 g	18 g	18 g	42 g
Primaria 1	23 g	23 g	52 g	29 g	29 g	67 g
Primaria 2	32 g	32 g	104 g	38 g	38 g	87 g
Secundaria	46,4 g	46,4 g	118 g	50,4 g	50,4 g	113 g
Media y ciclo complementario	52,4 g	52,4 g	72g	54,4 g	54,4 g	123 g

3. Plátano verde o maduro: Para el caso de preparaciones como Platano hartón verde (lenguetas de platano verde, monedas de platano verde, julianas verdes entre otros) se tendrá en cuenta gramaje en bruto, neto y servido, teniendo el factor de conversión crudo a cocido por diferentes métodos de cocción establecido en los Resultado de ensayos de laboratorio. Dirección de Nutrición ICBF - 2019, como se muestra a continuación, lo anterior teniendo en cuenta el volumen final de la preparación ensablada en el plato.

PLATANO HARTON VERDE			
NIVEL DE ESCOLARIDAD	CANTIDAD EN GRAMOS (g)		
	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO (FC 0,97)
Preescolar	59 g	40,12 g	38 g
Primaria 1	76 g	51,68 g	50,1 g
Primaria 2	92 g	62,56 g	60,7 g
Secundaria	110 g	74,8 g	72,5 g
Media y ciclo complementario	150 g	102 g	98,9 g

4. Condimentos y guisos: Incluye Sal, Cebolla junca, tomate chonto, Achiote, Cilantro, Ajo, Pimentón, curcuma, perejil, tomillo, laurel y curry.
5. Miscelaneos: Incluye crema de leche, uvas pasas, mantequilla y mayonesa.
6. Arepa: Gramaje en bruto y neto se determina de la sumatoria de ingredientes sólidos, teniendo en cuenta la capacidad higroscopica de las harinas, se garantiza cumplimiento del aporte nutricional con los gramajes netos planteados.
7. Proteína: Los gramajes establecidos con el peso bruto, son de alimentos fresco, que no estan almacenados en congelación, garantizando el peso en servido.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACION DEL MENU	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRICULA PROFESIONAL: MND 05665

PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

SEMANA No. 1

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 35 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 40 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 50 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 60 g Huevo : 48 - 50 g	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE MOLIDA GUISADA	GOULASH DE POLLO	CARNE ENCEBOLLADA	HUEVO REVUELTO
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g		FRIJOL ROJO SUDADO			LENTEJA GUISADAS
CEREALES	Arroz : 55 g Pasta : 60 g	Arroz : 70 g Pasta : 85 g	Arroz : 90 g Pasta : 105 g	Arroz : 125 g Pasta : 135 g	Arroz : 140 g Pasta : 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ AMARILLO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g Papa y Yuca: 63 g Arepa: 50 g	Plátano : 65 g Papa y Yuca: 70 g Arepa: 60 g	Plátano : 85 g Papa y Yuca: 75 g Arepa: 90 g	Plátano : 100 g Papa y Yuca: 110 g Arepa: 95 g	Plátano : 135 g Papa y Yuca: 140g Arepa: 120 g	PAPA SALADA	PLATANO COCIDO	PURE DE PAPA	MONEDAS DE PLATANO VERDE	AREPA CON QUESO
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla y limón)	Incluida en el proteico	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE LULO	LIMONADA CON PANELA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc Queso: 10 g	Leche: 120 cc Queso: 12 g	Leche: 120 cc Queso: 30 g	Leche: 150 cc Queso: 35 g	Leche: 150 cc Queso: 45 g	COLADA DE FECULA DE MAIZ		COLADA DE AVENA		Incluido en el RTP
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

SEMANA No. 2

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 35 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 40 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 50 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 60 g Huevo : 48 - 50 g	GOULASH DE POLLO	CARNE EN BISTECK	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO PICADO	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	HUEVOS PERICOS
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g					ARVEJAS SECAS GUISADAS
CEREALES	Arroz : 55 g Pasta : 60 g	Arroz : 70 g Pasta : 85 g	Arroz : 90 g Pasta : 105 g	Arroz : 125 g Pasta : 135 g	Arroz : 140 g Pasta : 145 g	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AMARILLO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g Papa y Yuca: 63 g Arepa: 50 g	Plátano : 65 g Papa y Yuca: 70 g Arepa: 60 g	Plátano : 85 g Papa y Yuca: 75 g Arepa: 90 g	Plátano : 100 g Papa y Yuca: 110 g Arepa: 95 g	Plátano : 135 g Papa y Yuca: 140g Arepa: 120 g	AREPA CON QUESO	YUCA COCIDA	TAJADAS MADURAS	PAPA CHORREADA	PLATANO MADURO COCIDO
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	Incluida en el proteico	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	ENSALADA ROJA	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA CON LIMÓN
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MANGO	LIMONADA DE PANELA	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc Queso: 10 g	Leche: 120 cc Queso: 12 g	Leche: 120 cc Queso: 30 g	Leche: 150 cc Queso: 35 g	Leche: 150 cc Queso: 45 g	Incluida en el RTP	COLADA DE AVENA			
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	CAROLINA MORENO CORREA

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

PLANEACION CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACION DE CASANARE**
MUNICIPIO	
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	**Ración para Preparar en Sitio**
TIPO DE COMPLEMENTO	**Almuerzo**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

SEMANA No. 3

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 35 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 40 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 50 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 60 g Huevo : 48 - 50 g	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	GOULASH DE CARNE	HUEVOS REVUELTOS
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g					FRIJOL SUDADO
CEREALES	Arroz : 55 g Pasta : 60 g	Arroz : 70 g Pasta : 85 g	Arroz : 90 g Pasta : 105 g	Arroz : 125 g Pasta : 135 g	Arroz : 140 g Pasta : 145 g	ARROZ CON FIDEOS	Incluido en el proteico	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g Papa y Yuca: 63 g Arepa: 50 g	Plátano : 65 g Papa y Yuca: 70 g Arepa: 60 g	Plátano : 85 g Papa y Yuca: 75 g Arepa: 90 g	Plátano : 100 g Papa y Yuca: 110 g Arepa: 95 g	Plátano : 135 g Papa y Yuca: 140g Arepa: 120 g	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	CASCOS DE PAPA FRITOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	PURE DE PAPA	PAPA AL VAPOR
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Incluido en el proteico	ENSALADA ROJA
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	SORBETE DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	JUGO DE PIÑA	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc Queso: 10 g	Leche: 120 cc Queso: 12 g	Leche: 120 cc Queso: 30 g	Leche: 150 cc Queso: 35 g	Leche: 150 cc Queso: 45 g			Incluido en el RTP	COLADA DE AVENA	
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	PESO SERVIDO					MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
	PREESCOLAR	PRIMARIA 1	PRIMARIA 2	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO					
ALIMENTO PROTEICO	Carnes: 30 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 35 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 40 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 50 g Huevo : 48 - 50 g	Carnes: 60 g Huevo : 48 - 50 g	CARNE SUDADA	PECHUGA SUDADA	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	HUEVO BATIDO
	15 g	24 g	50 g	75 g	120 g					LENTEJAS GUISADAS
CEREALES	Arroz : 55 g Pasta : 60 g	Arroz : 70 g Pasta : 85 g	Arroz : 90 g Pasta : 105 g	Arroz : 125 g Pasta : 135 g	Arroz : 140 g Pasta : 145 g	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	Incluido en el proteico	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS, RAICES,PLATANOS O DERIVADOS DEL CEREAL	Plátano : 57 g Papa y Yuca: 63 g Arepa: 50 g	Plátano : 65 g Papa y Yuca: 70 g Arepa: 60 g	Plátano : 85 g Papa y Yuca: 75 g Arepa: 90 g	Plátano : 100 g Papa y Yuca: 110 g Arepa: 95 g	Plátano : 135 g Papa y Yuca: 140g Arepa: 120 g	PLATANO COCIDO	PAPA CHALECA	AREPA CON QUESO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLATANO COCIDO
ENSALADA O VERDURA CALIENTES	50 g	60 g	65 g	70 g	90 g	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE, CEBOLLA Y LIMON	ENSALADA ROJA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE
BEBIDAS (FRUTAS EN JUGO)	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche: 120 cc Queso: 10 g	Leche: 120 cc Queso: 12 g	Leche: 120 cc Queso: 30 g	Leche: 150 cc Queso: 35 g	Leche: 150 cc Queso: 45 g	COLADA DE AVENA		Incluido en el RTP	COLADA DE AVENA	
AGUA	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	200 cc	AGUA POTABLE		AGUA POTABLE		AGUA POTABLE

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**CAROLINA MORENO CORREA**

FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 05665**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO	GOBERNACION DE CASANARE
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA Gramos /cc					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		Preescolar	Primaria 1º2ºy3º	Primaria 4º 5º	secundaria 6º a 9º	Media	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA A LA PLANCHA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE MOLIDA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	GOULASH DE CANE DE RES	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	TORTILLA DE HUEVO CON QUESO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DESMECHADA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE EN CUADRITOS SUDADO CON VERDURAS	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	HUEVO FRITO ENTERO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	ALBONDIGA DE CARNE MOLIDA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	OMELET DE HUEVO Y QUESO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	PECHUGA EN SALSA BLANCA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE ASADA CON LIMON Y AJO	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DE RES ENCEBOLLADA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DESMECHADA	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	CARNE DE RES EN BISTEC	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	SUDADO DE POLLO Y VERDURAS	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	HUEVO REVUELTO	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	48 - 50	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
	POLLO FRITO	30	35	40	50	60	CARNE ROJAS DE RES , HUEVO , CARNEES BLANCA DE POLLO , CARNE DE CERDO, PESCADO
CEREALES	MACARRONES EN SALSA BLANCA	60	85	105	135	145	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ NIEVE O BLANCO	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ CON PIMENTON ROJO	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ CON CEBOLLA	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ESPAGUETTIS SUDADA EN VERDURAS	60	85	105	135	145	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ CON PEREJIL	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ARROZ VERDE	55	70	90	125	140	ARROZ , PASTA ,
	ESPAGUETTIS EN SALSA BLANCA	60	85	105	135	145	ARROZ , PASTA ,
TUBERCULOS,RAICES,PLATANOSO DEREVIADOSDE CEREAL	PLATANO MADURO ASADO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAPA CRIOLLA COCIDA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PURE DE PAPA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	CASCABEL DE PLATANO VERDE	38	50,1	60,7	72,5	98,9	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	YUCA COCIDA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	AREPA ASADA CON QUESO	50	60	75	95	120	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAPA CRIOLLA AL VAPOR CON CILANTRO	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	DEDITOS DE YUCA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	YUCA DORADA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PATACONAS	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAN DE QUESO	40	50	50	65	80	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	PAPA JULIANA FRITA	63	70	95	110	140	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:

MUNICIPIO	GOBERNACION DE CASANARE
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA Gramos /cc					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		Preescolar	Primaria 1ª2ª3ª	Primaria 4ª 5ª	secundaria 6ª a 9ª	Media	
	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	TAJADA DE PLATANO VERDE FRITO	38	50,1	60,7	72,5	98,9	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
	BOLITAS DE PLATANO MADURO FRITO	57	65	85	100	135	PAPA COMUN, PAPA CRIOLLA, ARRACACHA , ÑAME, YUCA, AREPA ,BOLLO, PAN, PLATANO VERDE, PLATANO MADURO
ENSALDA O VERDURA CALIENTES	REMOLACHA Y ZANAHORIA COCIDAS, ADEREZO DE LIMON	50	60	65	70	90	Espinaca, Lechuga común, Lechuga, romana, Repollo morado, Repollo blanco, Rábano, Remolacha, Pepino Cohombro, Pepino de rellenar, Habichuela, Zanahoria, Brocoli, esparragos, cebolla cabezona blanca, cebolla morada, cebolla junco, Apio, tomate , Ahuyama, coliflor , pimentòn verde, pimentòn Rojo , Arveja verde , col , Cilantro , Aguacate, cebolla puerro, calabaza, Berenjena,
	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA , AGUACATE BAÑANADA EN LIMON	50	60	65	70	90	
	AHUYAMA COCIDA CON QUESO RALLADO	50	60	65	70	90	
	PEPINO GUISADO CON VERDURAS	50	60	65	70	90	
	AGUACATE EN PULPA	50	60	65	70	90	
	SOPA DE VERDURAS	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE PIÑA, LECHUGA , ESPINACA Y LIMON	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, APIO, LECHUGA , TOMATE Y CEBOLLA	50	60	65	70	90	
	HABICHUELAS GUISADAS	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE, CEBOLLA Y LIMON	50	60	65	70	90	
	CREMA DE AHUYAMA	50	60	65	70	90	
	VERDURAS CALIENTES BROCOLI, ZANAHORIA, PIMENTON,APIO,TOMATE	50	60	65	70	90	
	ENSALADA HABICHUELA, ZANAHORIA, ARVEJA VERDE, TOMATE ,CEBOLLA	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE REMOLACHA CON ADEREZO DE JUGO NARANJA	50	60	65	70	90	
	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y LECHUGA	50	60	65	70	90	
BEBIDAS	JUGO DE MARACUYA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	Piña, maracuya, Mango, Guanabana, Melòn, Lulo, Tomate de Arbol, Curuba, Nispero, Tamarindo, Mora, Guayaba, Fresa, Papaya, Piña, Sandìa , Pera , Manzana , banano , kiwi,
	JUGO DE PIÑA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE MANZANA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE MORA EN AGUA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL ROJO	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE GUANABANA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE PERA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE GUAYABA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE LULO	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE MANGO	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
	JUGO DE FRESA MADURA	60 Pulpa 200 cc	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	60 Pulpa	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	Avena en hojuelas, fécula de maíz, harina de platano, Cebada perlada, Siete granos, arroz, pasta.
	COLADA DE FECULA DE MAIZ	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
	COLADA DE HARINA DE PLATANO	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MUNICIPIO	GOBERNACION DE CASANARE
SEDE EDUCATIVA	
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA Gramos /cc					ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
		Preescolar	Primaria 1ª a 3ª	Primaria 4ª 5ª	secundaria 6ª a 9ª	Media	
	COLADA DE CEBADA PERLADA	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
	COLADA DE SIETE GRANOS	120 cc	120 cc	120 cc	150 cc	150 cc	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	SORBETE DE BANANO	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	Leche de Vaca Entera Pasteurizada ; Leche de Vaca Entera en Polvo , Leche de vaca, descremada, en polvo , Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino; Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema ; Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo mozzarella ;
	SORBETE DE CURUBA	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	
	SORBETE DE MORA	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	
	SORBETE DE MANGO	13 g 100 CC	13 g 100 CC	13 g 100 CC	15,6 g 120 CC	15,6 g 120 CC	
	AREPA CON QUESO *	10 g	12 g	30 g	35 g	45 g	
AZUCARES	AZUCAR	6	6	6	8	8	Azùcar blanco granulado, Azúcar morena, granulado, Panela
	PANELA	8	8	8	10	10	
GRASAS	ACEITE VEGETAL	35 cc (semanal)	45 cc (semanal)	55 cc (semanal)	70 cc (semanal)	80 cc (semanal)	Aceite de Maiz, Aceite de Soya , Aceite de Girasol, Aceite Canola

* Corresponde al gramaje del queso

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA LISTA INTERCAMBIOS	**CAROLINA MORENO CORREA**	
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND05665**

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	En una olla sofreir en aceite cebolla, tomate, pimentó, ajo y sal, adicionar agua suficiente, agregar el pollo y dejar cocinar 30 minutos, servir caliente.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	16	23	32	46,4	52,4	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lave y desinfecte la papa, ponga a cocinar en agua que apenas cubra y espere hasta que este blandito, una vez este cocido sirvase caliente.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco	B099	25	30	32,5	35	45	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	28,8	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba pintona	C031	80	80	80	80	80	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione,adicione la lechey mezcle con la fruta, licue, cernir y endulzar. Sirvase frio.
			Azúcar blanco	K003	4	4	4	6	6	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	Ponga una olla con agua a calentar a fuego medio, adicione la fécula de maíz previamente disuelta para evitar formación de grumos deje hervir, adicione el azúcar y sirvase caliente.
			Fécula de maíz	A001	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Carne de res molida magra	F099	47	55	63	78	94	Prepare un guiso, cocine previamente la carne una vez este bien cocina adicione el guiso y sirvase caliente.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol	T006	5	8	17	25	40	Dejar con un dia de antelación el frijol seco en remojo, hacer un hogao con el aceite, cebolla, tomate, ajo,color y sal, adicionar plátano y zanahoria colocar en la olla a presión y adicionar agua suficiente para cocción. Dejar hervir de 10-15 minutos.
			Plátano hartón, verde	B092	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	Lave y desinfecte el platano, ponga a cocinar en agua que apenas cubra y espere hasta que este blandito, una vez este cocido sirvase caliente.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla cabezona)	Repollo blanco	B099	20	25	30	30	40	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	20	25	26	30	40	
			Cebolla cabezona	B027	21	25	25	27	32	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá	C056	188	188	188	188	188	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 3

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	Cocine la pechuga y porcione en cubos. Dejar en remojo la arveja desde el día anterior. En un recipiente con agua y sal se agrega arveja y zanahoria en cuadros, se deja hervir de 10 a 15 minutos, luego se escurren. Aparte en un sarten se adiciona aceite y se sofríe la carne por 5 minutos. Luego se agrega la cebolla y tomate en rodajas, se deja hervir por 5 minutos, adicionar la arveja y zanahoria cocida, mezclar y se sirve caliente.
			Arveja verde con cascara	B019	10	15	17	19	19	
			Habichuela	B052	26	30	33	36	47	
			Zanahoria	B110	27	32	34	36	48	
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	11	17	24	38,4	42,4	En una olla a fuego lento freír la cebolla, los fideos y la sal con el aceite, añadir el arroz y enseguida verte el agua, dejar a fuego medio los primeros minutos, cuando se evapore la mayoría del agua, bajar al fuego, tapar la olla y acabar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lavar y pelar las papas, cortar en cuadros grandes y colocar en agua y sal, dejar hervir hasta que esten blandas, retirar del fuego y escurrir el agua; se maceran las papas y en un recipiente aparte derretir la mantequilla y agregar a la mezcla, adicionar la mayonesa, la leche. Servir caliente
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Leche entera en polvo	G008	0,91	1,04	1,17	1,56	1,95	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	4	4	4	5	5	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	Ponga una olla con agua a calentar a fuego medio, adicione la avena en hojuelas deje hervir, adicione el azúcar y sirvase caliente.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 4

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ENCEBOLLADA	Carne para asar magra	F099	47	55	63	78	94	En un sarten se adiciona aceite y se sofrie la carne po 5 minutos, luego se agrega cebolla en rodaja,la sal y la salsina se deja hervir por 5 minutos y se sirve caliente.
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla, la zanahoria y la sal con el aceite, añadir el arroz y enseguida verter el agua dejar a fuego medio, cuando se evapore la mayoría del agua bajar el fuego, tapar la olla y acabar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Zanahoria	B110	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde	B092	59	76	92	110	150	Lave y desinfecte el plátano, retire la cascara, corte en rodajas, precaliente el aceite y adicione una a una las rodajas para que no se peguen, saque cuando esten fritas y sirvase caliente
			Aceite de soya	D012	4	4,5	7	9	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco	B099	30	36	39	41	54	Lave y desinfecte las frutas y verduras mezcle y sirva.
			Piña	C072	30	35	37	40	49	
			Manzana común - gala	C054	8	7	8	10	11	
			Mango común	C051	15	19	20	25	32	
			Azúcar blanco	K003	1	2	2,6	2,8	3,6	
			Crema de leche	G001	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo	C045	100	100	100	100	100	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frio
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 5

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	Colocar en un sarten, aceite a calentar, adicionar el huevo previamente revuelto y dejar freír, por último agregar la sal y servir.
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	5	8	17	25	40	Dejar con un dia de antelación la lenteja en remojo, se hace un hogao con el aceite, cebolla, tomate, ajo y sal y se deja hervir por 20 minutos, luego se adicionan las lentejas y el agua suficiente para cocción. Dejar hervir de 10 a 15 minutos.
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	Mida la cantidad total de harina a utilizar, en otro recipiente calcule la misma cantida de agua y raye el queso según la totalidad del gramaje, adicione una pizca de sal al agua, revuelva el agua con el queso, deje reposar 2 minutos, luego adicione la harina y la manteuilla derretida, poco a poco, mezcle hasta formar una masa consistente, precaliente una plancha o sarten y ponga a asar.
			Queso tipo campesino	G017	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro	B077	33	40	42	45	60	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	32	38	42	46	57	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	Disuelva la panela y exprima el limón, mezcle y sirvase frío.
			Panela	K033	8	8	8	10	10	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

MENÚ No. 6

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	Cocine la pechuga y porcione en cubos. Dejar en remojo la arveja desde el día anterior. En un recipiente con agua y sal se agrega arveja y zanahoria en cuadros, se deja hervir de 10 a 15 minutos, luego se escurren. Aparte en un sarten se adiciona aceite y se sofríe la carne por 5 minutos. Luego se agrega la cebolla y tomate en rodajas, se deja hervir por 5 minutos, adicionar la arveja y zanahoria cocida, mezclar y se sirve caliente.
			Arveja verde con cascara	B019	10	15	17	19	19	
			Habichuela	B052	26	30	33	36	47	
			Zanahoria	B110	27	32	34	36	48	
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	19	25	32	48	52	En una olla a fuego lento freir la cebolla, los fideos y la sal con el aceite, añadir el arroz y enseguida verte el agua, dejar a fuego medio los primeros minutos, cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y acabar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	Mida la cantidad total de harina a utilizar, en otro recipiente calcule la misma cantida de agua y raye el queso según la totalidad del gramaje, adicione una pizca de sal al agua, revuelva el agua con el queso, deje reposar 2 minutos, luego adicione la harina y la manteuilla derretida, poco a poco, mezcle hasta formar una masa consistente, precaliente una plancha o sarten y ponga a asar.
			Queso tipo campesino	G017	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 7

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Carne para asar magra	F099	47	55	63	78	94	En un sarten se adiciona aceite y se sofrie la carne po 5 minutos, luego se agrega cebolla en rodajas, el tomate,la sal y la salsina se deja hervir por 5 minutos y se sirve caliente.
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Tomate de guiso	B103	3	3,1	4	4,8	5	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	16	23	32	46,4	52,4	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca	B107	78	88	119	138	175	Lavar, pelar y cortar la yuca, en una olla poner suficiente agua adicionar la sal y la yuca dejar cocinar por 30 minutos. Sirvase caliente
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco	B099	25	30	32,5	35	45	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	28,8	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común	C051	120	120	120	120	120	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frio
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	Ponga una olla con agua a calentar a fuego medio, adicione la avena previamente disuelta para evitar formación de grumos deje hervir, adicione el azúcar y sirvase caliente.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 8

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo magro picado	F011	47	55	55	78	94	Ponga a cocinar el cerdo hasta que este blandito, saltee y adicione a la preparación de frijoles.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	Dejar con un dia de antelación el frijol seco en remojo, hacer un hogao con el aceite, cebolla, tomate, ajo,color y sal, adicionar plátano y zanahoria colocar en la olla a presión y adicionar agua suficiente para cocción. Dejar hervir de 10-15 minutos.
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol	T006	5	8	17	25	40	
			Plátano hartón, verde	B092	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	Lave y desinfecte el platano, retire la cascara, pre caliente el aceite y sofria las tajadas de platano, sirvase caliente.
			Aceite de soya	D012	4	4,5	7	9	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	Repollo blanco	B099	22	30	32	31	42	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	23	27	29	32	43	
			Cebolla cabezona	B027	21	24	26	29	35	
			Cilantro	B035	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	Disuelva la panela y exprima el limón, mezcle y sirvase frio.
			Panela	K033	8	8	8	10	10	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 9

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	En una olla sofreir en aceite cebolla, tomate, ajo y sal, adicionar agua suficiente, agregar el pollo y dejar cocinar 30 minutos, servir caliente.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla, la zanahoria y la sal con el aceite, añadir el arroz y enseguida verter el agua dejar a fuego medio, cuando se evapore la mayoría del agua bajar el fuego, tapar la olla y acabar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Zanahoria	B110	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lave y desinfecte la papa, prepare un guiso espeso con la matequilla y sirva sobre la papa una vez esté cocida.
			Tomate de guiso	B103	5	7,2	8	8	14,4	
			Cebolla larga	B029	3	3,6	6	7	12	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha	B098	25	30	32,5	35	45	Cocinar las zanahorias, cebolla en cuadros y las remolachas hasta que esten blanditas, dejarlas enfriar y luego picarlas en cuadritos agregar la mayonesa y la sal revolver bien. Servir
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	28,8	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba pintona	C031	80	80	80	80	80	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione,adicione la lechey mezcle con la fruta, licue, cernir y endulzar. Sirvase frio.
			Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 10

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	Colocar en un sarten, aceite a calentar, adicione el tomate y cebolla, adicionar el huevo previamente revuelto y dejar freír, por último agregar la sal y servir.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca	T003	5	8	17	25	40	Dejar con un dia de antelación la arveja seca en remojo, el dia de la preparación lavar bien agregar agua y sal colocar en olla express con el guiso por 20 minutos. sirvase caliente.
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	Lave y desinfecte el platano, ponga a cocinar en agua que apenas cubra y espere hasta que este blandito, una vez este cocido sirvase caliente.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco	B099	25	30	35	36	45	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	24	30	30	32	45	
			Zanahoria	B110	21	24	26	30	35	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol	C081	100	100	100	100	100	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

MENÚ No. 11

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	En una olla sofreir en aceite cebolla, tomate, pimentó, ajo y sal, adicionar agua suficiente, agregar el pollo y dejar cocinar 30 minutos, servir caliente.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	19	25	32	48	52	En una olla a fuego lento freír la cebolla, los fideos y la sal con el aceite, añadir el arroz y enseguida verte el agua, dejar a fuego medio los primeros minutos, cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y acabar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde	B092	59	76	92	110	150	Lave y desinfecte el platano, retire la cascara, corte el lenguetas largas, precaliente el aceite y frite las lemguetas.
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	Habichuela	B052	15	20	23	24	32	Lave y desinfecte las verduras cocine hasta que esten blandas, saltee el pimenton y el tomate y adicione al final de la preparacióm, sirvase caliente
			Zanahoria	B110	27	30	32	35	47	
			Cebolla cabezona	B027	15	18	19	20	23	
			Tomate de guiso	B103	5	26,4	28,6	30,8	39,6	
			Pimentón rojo	B080	2	2,4	2,6	2,8	3,6	
			Aceite de soya	D012	2,5	2,4	2,6	2,8	3,6	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba pintona	C031	80	80	80	80	80	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione,adicione la lechey mezcle con la fruta, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío.
			Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
MENÚ No.	12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Carne de res molida magra	F099	47	55	63	78	94	Cocine la carne molida en agua. Pelar los tomates y quitarles las semillas cortarlos en trozos gruesos, reahogar con mucho cuidado el ajo picado y la cebolla agregar los tomates y condimentar, tapar y cocinar a fuego suave hasta que se vaya haciendo la salsa. Cocinar los espaguetis en agua con sal y aceite, dejar hervir 5 minutos, escurirlos y luego agregarlos a la salsa mezclando bien. Servir caliente
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Tomate de guiso	B103	3	3,1	4	4,8	5	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta espaguetti	A072	26	37	46	60	64	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lave y desinfecte la papa, ponga a cocinar y corte en cascos, pre caliente el aceite y dore hasta que ganen crocancia
			Aceite de soya	D012	4	4,5	7	9	10	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro	B077	33	40	42	45	60	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	32	38	42	46	57	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol	C081	100	100	100	100	100	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRICULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 13

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	Dejar con un dia de antelación la lenteja en remojo, se hace un hogao con el aceite, cebolla, tomate, ajo y sal y se deja hervir por 20 minutos, luego se adicionan las lentejas, a parte cocine el pollo con cebolla cuendo este corte en cuadritos y el agua suficiente para cocción. mezcle. Dejar hervir de 10 a 15 minutos.
			Lenteja	T026	5	8	17	25	40	
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	5	6	6,5	7	8,5	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	Precalentar el horno (en caso de no tener, aliste el sarten), lave y retire la cascara del plátano, engrace los plátanos y ubiquelos en el sarten, tape y cocine a fuego lento hasta que esten listos. Haga una abertura por la mitad y ponga el queso a derretir.
			Queso tipo doble crema	G021	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Repollo blanco	B099	25	30	32,5	35	45	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	22	27	29	31	39	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	29	
			Limón	C044	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 14

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE	Carne de res picada	F099	47	55	63	78	94	Cocine la carne y porcione en cubos. Dejar en remojo la arveja desde el día anterior. En un recipiente con agua y sal se agrega arveja y zanahoria en cuadros, se deja hervir de 10 a 15 minutos, luego se escurren. Aparte en un sarten se adiciona aceite y se sofríe la carne por 5 minutos. Luego se agrega la cebolla y tomate en rodajas, se deja hervir por 5 minutos, adicionar la arveja y zanahoria cocida, mezclar y se sirve caliente.
			Arveja verde con cascara	B019	10	15	17	19	19	
			Habichuela	B052	26	30	33	36	47	
			Zanahoria	B110	27	32	34	36	48	
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	16	23	32	46,4	52,4	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lavar y pelar las papas, cortar en cuadros grandes y colocar en agua y sal, dejar hervir hasta que esten blandas, retirar del fuego y escurrir el agua; se maceran las papas y en un recipiente aparte derretir la mantequilla y agregar a la mezcla, adicionar la mayonesa, la leche. Servir caliente
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Leche entera en polvo	G008	0,91	1,04	1,17	1,56	1,95	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	Disuelva la panela y exprima el limón, mezcle y sirvase frío.
			Panela	K033	6	6	6	7	7	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	Ponga una olla con agua a calentar a fuego medio, adicione la avena en hojuelas deje hervir, adicione el azúcar y sirvase caliente.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 15

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	Colocar en un sarten, aceite a calentar, adicionar el huevo previamente revuelto y dejar freír, por último agregar la sal y servir.
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol	T006	5	8	17	25	40	Dejar con un dia de antelación el frijol seco en remojo, hacer un hogao con el aceite, cebolla, tomate, ajo,color y sal, adicionar plátano y zanahoria colocar en la olla a presión y adicionar agua suficiente para cocción. Dejar hervir de 10-15 minutos.
			Plátano hartón, verde	B092	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lave y desinfecte la papa, ponga a cocinar en agua que apenas cubra y espere hasta que este blandito, una vez este cocido sirvase caliente.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha	B098	25	30	32,5	35	45	Cocinar las zanahorias, cebolla en cuadros y las remolachas hasta que esten blanditas, dejarlas enfriar y luego picarlas en cuadritos agregar la mayonesa y la sal revolver bien. Servir
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	28,8	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá	C056	188	188	188	188	188	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 16

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Carne de res picada	F099	47	55	63	78	94	Prepare un guiso, cocine previamente la carne una vez este bien cocina adicione el guiso y sirvase caliente.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	16	23	32	46,4	52,4	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	Lave y desinfecte el platano, retire la cascara y ponga a cocinar con suficiente agua, cuando este blando sirvase.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco	B099	27	30	34	37	47	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	26	31	35	38	48	
			Cebolla cabezona	B027	16	20	20	22	28	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón	C044	30	30	30	30	30	Disuelva la panela y exprima el limón, mezcle y sirvase frío.
			Panela	K033	8	8	8	10	10	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	Ponga una olla con agua a calentar a fuego medio, adicione la avena en hojuelas deje hervir, adicione el azúcar y sirvase caliente.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
MENÚ No.	17

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	En una olla sofreir en aceite cebolla, tomate, pimentó, ajo y sal, adicionar agua suficiente, agregar el pollo y dejar cocinar 30 minutos, servir caliente.
			Tomate de guiso	B103	5	7	10	11	12	
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Pimentón rojo	B080	2	2,5	3	3	4	
			Aceite de soya	D012	3	3,5	4,1	5,1	6,2	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco	A010	19	25	32	48	52	En una olla a fuego lento freír la cebolla, los fideos y la sal con el aceite, añadir el arroz y enseguida verte el agua, dejar a fuego medio los primeros minutos, cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y acabar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Fideos	A072	5	6	8	8	10	
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa común o negra	B076	78	88	119	138	175	Lave y desinfecte la papa, retire parcialmente la cascara, ponga a cocinar en agua que apenas cubra y espere hasta que este blandito, una vez este cocido sirvase caliente.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha	B098	25	30	32,5	35	45	Cocinar las zanahorias, cebolla en cuadros y las remolachas hasta que esten blanditas, dejarlas enfriar y luego picarlas en cuadritos agregar la mayonesa y la sal revolver bien. Servir
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Mayonesa, con sal	D020	2	2,4	2,6	2,8	3,6	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común	C051	120	120	120	120	120	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRICULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 18

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Carne de res picada	F099	47	55	63	78	94	Dejar con un dia de antelación la arveja seca en remojo, el dia de la preparación lavar bien agregar agua y sal colocar en olla express con el guiso y la carne de res, por 35 minutos. sirvase caliente.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca	T003	5	8	17	25	40	
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina blanca para arepas precocida	A034	17	20	26	32	41	Mida la cantidad total de harina a utilizar, en otro recipiente calcule la misma cantida de agua y raye el queso según la totalidad del gramaje, adicione una pizca de sal al agua, revuelva el agua con el queso, deje reposar 2 minutos, luego adicione la harina y la manteuilla derretida, poco a poco, mezcle hasta formar una masa consistente, precaliente una plancha o sarten y ponga a asar.
			Queso tipo campesino	G017	10	12	30	35	45	
			Mantequilla	D015	2,5	3	4	4,5	5,4	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro	B077	33	40	42	45	60	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	32	38	42	46	57	
			Limón	C044	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña	C072	110	110	110	110	110	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frio
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

MENÚ No. 19

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pechuga de pollo con piel	F085	41	48	54	68	81	Cocine la pechuga en agua. Pelar los tomates y quitarles las semillas cortarlos en trozos gruesos, reahogar con mucho cuidado el ajo picado y la cebolla agregar los tomates y condimentar, tapar y cocinar a fuego suave hasta que se vaya haciendo la salsa. Cocinar los espaguetis en agua con sal y aceite, dejar hervir 5 minutos, escurirlos y luego agregarlos a la salsa mezclando bien. Servir caliente
			Cebolla cabezona	B027	5	7	10	11	12	
			Tomate de guiso	B103	3	3,1	4	4,8	5	
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta espaguetti	A072	18	29	38	50,4	54,4	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa criolla	B072	78	88	119	138	175	Lave y desinfecte la papa criolla, precaliente el aceite y adicione las papa, cuando este crocantes retire del fuego.
			Aceite de soya	D012	2	3,5	4	4,5	5,4	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco	B099	25	30	32,5	35	45	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Zanahoria	B110	21	25,2	27,3	29,4	37,8	
			Cebolla cabezona	B027	16	19,2	20,8	22,4	28,8	
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	3	4	4,5	5,4	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol	C081	100	100	100	100	100	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche entera en polvo	G008	13	13	13	15,6	15,6	Ponga una olla con agua a calentar a fuego medio, adicione la avena en hojuelas deje hervir, adicione el azúcar y sirvase caliente.
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	8	9,6	9,6	
			Azúcar blanco	K003	2	2	2	3	3	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRICULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO GUIAS DE PREPARACION

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACION DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

MENÚ No. 20

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g) Preescolar	PESO BRUTO (g) Primaria 1,2 y 3	PESO BRUTO (g) Primaria 4 y 5	PESO BRUTO (g) Secundaria	PESO BRUTO (g) Media y complementario	PREPARACION
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina	J004	55	55	55	55	55	Colocar en un sarten, aceite a calentar, adicionar el huevo previamente revuelto y dejar freír, por último agregar la sal y servir.
			Aceite de soya	D012	2,5	3	4	5	6	
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	5	8	17	25	40	Dejar con un dia de antelación la lenteja en remojo, se hace un hogao con el aceite, cebolla, tomate, ajo y sal y se deja hervir por 20 minutos, luego se adicionan las lentejas y el agua suficiente para cocción. Dejar hervir de 10 a 15 minutos.
			Papa común o negra	B076	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Zanahoria	B110	2,9	4,7	10	14,7	23	
			Tomate de guiso	B103	3,5	5,6	12	17,6	28	
			Cebolla larga	B029	2,3	3,8	8	11,8	18	
			Aceite de soya	D012	2,5	3,5	4	4,5	6	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco	A010	24	31	40	56	62	En una olla a fuego lento freir la cebolla y la sal con el aceite, enseguida verter el agua, dejar hervir y adicionar el arroz a fuego medio los primeros minutos; cuando se evapore la mayoria del agua, bajar al fuego, tapar la olla y apagar la cocción a fuego bajo hasta que este tierno y seco el arroz.
			Cebolla larga	B029	2,4	3,1	4	5,6	6,2	
			Aceite de soya	D012	2	2,5	3	4,5	4,6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro	B089	95	99,5	142	167	225	Lave y desinfecte el platano, ponga a cocinar en agua que apenas cubra y espere hasta que este blandito, una vez este cocido sirvase caliente.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco	B099	25	30	35	36	45	Lave y desinfecte las verduras mezcle y sirva.
			Tomate de guiso	B103	24	30	30	32	45	
			Zanahoria	B110	21	24	26	30	35	
			Naranja	C062	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá	C056	188	188	188	188	188	Lave y desinfecte la fruta, retire la cascara y las semillas, porcione, licue, cernir y endulzar. Sirvase frío
			Azúcar blanco	K003	6	6	6	8	8	
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	2	2	3	3	Adicione en las preparaciones
		AJO	Ajo	B009	0,2	0,3	0,3	0,3	0,4	
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRICULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Almidón de maíz, crudo	A001	8	8	30	0,0	0,0	7,3	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,1	0,095	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
*Almidón de maiz, crudo es equivalente a fecula de maiz de cuerdo al aporte nutricional de la TCAC del 2018													
TOTAL MENÚ							423	15,2	12,8	58,7	160	1,5	62
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	33%	30%	32%	23%	27%	5%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1,1	0,1	2,9	6	0,4	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2,9	1,972	3	0,0	0,0	0,8	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla cabezona)	Repollo blanco, crudo	B099	20	14	6	0,3	0,0	0,9	6	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							409	15,5	10,4	61,4	35	3,5	38
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	34%	24%	34%	5%	62%	3%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 3

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	26	23,4	10	0,5	0,0	1,7	9	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	11	11	39	0,7	0,0	8,8	1	0,1	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	0,91	0,91	5	0,2	0,2	0,3	9	0,0	3
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**445**	**17,1**	**15,6**	**56,6**	**177**	**2,3**	**71**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**34%**	**38%**	**36%**	**31%**	**25%**	**41%**	**6%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 4

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	2,04	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	59	40,12	67	0,5	0,1	15,8	3	0,2	10
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Piña, cruda	C072	30	16,5	9	0,1	0,0	2,0	3	0,1	0
			Manzana común cruda	C054	8	6,8	5	0,0	0,0	1,1	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	15	7,5	6	0,0	0,0	1,3	1	0,0	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	1	1	4	0,0	0,0	1,0	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	2,5	2,5	8	0,1	0,9	0,0	2	0,0	1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**391**	**13,6**	**12,4**	**53,9**	**33**	**2,3**	**42**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**30%**	**30%**	**29%**	**30%**	**5%**	**41%**	**4%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 5

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,1	3	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1,8	2,6	0,0	59	0,0	94
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**423**	**12,9**	**19,8**	**46,3**	**106**	**2,6**	**177**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**28%**	**46%**	**25%**	**15%**	**47%**	**16%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 6

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	26	23,4	10	0,5	0,0	1,7	9	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1,3	0,1	15,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1,8	2,6	0,0	59	0,0	94
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**407**	**14,5**	**15,5**	**50,3**	**96**	**1,9**	**136**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**31%**	**32%**	**36%**	**28%**	**14%**	**33%**	**12%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

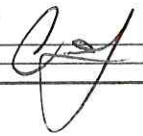
NIVEL Preescolar

MENÚ No. 7

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62,4	99	0,6	0,2	23,3	10	0,2	9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**471**	**17,8**	**12,4**	**69,2**	**169**	**2,6**	**64**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	162	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**36%**	**39%**	**29%**	**38%**	**24%**	**46%**	**6%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 8

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	47	47	66	10,1	2,8	0,1	8	0,4	24
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1,1	0,1	2,9	6	0,4	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2,9	1,972	3	0,0	0,0	0,8	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	Repollo blanco, crudo	B099	22	15,4	6	0,3	0,0	1,0	7	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	23	18,4	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19,95	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**419**	**14,4**	**14,3**	**56,2**	**41**	**2,0**	**39**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	162	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**32%**	**33%**	**31%**	**6%**	**36%**	**3%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 9

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	2,04	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1,2	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0,3	0,0	2,1	3	0,2	14
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							446	15,7	14,8	59,1	159	1,6	127
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN							34%	35%	34%	32%	23%	29%	11%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 10

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	24	19,2	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**417**	**11,7**	**12,8**	**61,8**	**58**	**2,4**	**86**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**26%**	**30%**	**34%**	**8%**	**44%**	**8%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 11

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1,3	0,1	15,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	59	40,12	67	0,5	0,1	15,8	3	0,2	10
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	Habichuela, cruda	B052	15	13,5	6	0,3	0,0	1,0	5	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara,	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14,25	6	0,2	0,0	1,1	3	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							456	15,1	16,4	59,0	158	1,4	95
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43.3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							35%	33%	38%	32%	23%	25%	8%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	26	26	96	3,4	0,4	19,4	7	1,0	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							359	16,5	9,8	49,7	30	3,6	36
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							28%	36%	23%	27%	4%	64%	3%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 13

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,1	3	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	41	0,1	48
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	22	17,6	4	0,2	0,0	0,7	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Limón, crudo	C044	0,1	0,05	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**448**	**14,9**	**14,9**	**61,2**	**77**	**1,8**	**90**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**34%**	**33%**	**34%**	**34%**	**11%**	**32%**	**8%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 14

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Arveja verde, cruda	B019	10	4	4	0,2	0,0	0,6	1	0,1	0
			Hablchuela, cruda	B052	26	23,4	10	0,5	0,0	1,7	9	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	22,95	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	0,91	0,91	5	0,2	0,2	0,3	9	0,0	3
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	6	6	22	0,0	0,0	5,4	3	0,3	2
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							425	18,9	14,7	52,1	171	3,2	71
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							33%	42%	34%	29%	24%	57%	6%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 15

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	5	5	19	1,1	0,1	2,9	6	0,4	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2,9	1,972	3	0,0	0,0	0,8	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0,3	0,0	2,1	3	0,2	14
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							407	12,0	13,8	56,8	60	3,3	121
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							31%	26%	32%	31%	9%	59%	11%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 16

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	16	16	56	1,1	0,1	12,8	1	0,1	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	27	18,9	8	0,3	0,1	1,2	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**417**	**17,8**	**11,6**	**58,3**	**156**	**2,9**	**37**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**39%**	**27%**	**32%**	**22%**	**52%**	**3%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 17

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	1,7	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	19	19	67	1,3	0,1	15,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70,2	68	1,4	0,1	14,7	6	0,6	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	20	11	0,3	0,0	2,1	3	0,2	14
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**371**	**12,4**	**9,7**	**55,7**	**36**	**1,8**	**74**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**29%**	**27%**	**22%**	**31%**	**5%**	**32%**	**6%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO:

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No. 18

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,7	0,0	3	1,3	24
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	1,2	0,1	3,0	3	0,2	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	17	17	65	1,5	0,6	12,6	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	10	10	30	1,8	2,6	0,0	59	0,0	94
			Mantequilla	D015	2,5	2,5	19	0,0	2,1	0,0	1	0,0	6
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24,75	3	0,1	0,0	0,6	4	0,1	0
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**435**	**17,2**	**17,2**	**51,0**	**87**	**2,8**	**130**
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							**33%**	**38%**	**40%**	**28%**	**12%**	**49%**	**11%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 19

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	41	38,13	63	7,9	3,5	0,0	4	0,3	24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,75	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3	2,4	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	18	18	67	2,3	0,3	13,4	5	0,7	1
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	78	71,76	76	1,4	0,3	16,7	4	0,3	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15,2	6	0,2	0,0	1,2	4	0,0	1
			Mayonesa, con sal	D020	2,5	2,5	8	0,0	0,8	0,1	0	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							443	18,2	13,6	60,4	164	2,4	54
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN							34%	40%	31%	33%	23%	43%	5%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Preescolar

MENÚ No. 20

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,1	3	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	2,9	2,61	3	0,1	0,0	0,5	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,9	2,465	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	3,5	2,8	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,3	0,92	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2,4	0,96	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	95	68,4	90	0,8	0,1	20,7	2	0,3	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	24	19,2	4	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	17,85	8	0,1	0,0	1,7	5	0,1	6
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	1,5	1,5	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,01	0,01	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**416**	**11,4**	**13,0**	**61,3**	**55**	**3,1**	**89**
RECOMENDACIÓN							1300	45.5	43,3	162	700	5.6	1133
% ADECUACIÓN							**32%**	**25%**	**30%**	**34%**	**8%**	**55%**	**8%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
MENÚ No.	1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81	1,5	0,1	18,4	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Almidón de maíz, crudo	A001	8	8	30	0,0	0,0	7,3	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,1	0,095	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
*Almidón de maíz, crudo es equivalente a fecula de maiz de cuerdo al aporte nutricional de la TCAC del 2018													
TOTAL MENÚ							483	17,3	14,6	67,3	167	1,7	897
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	229,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							30%	30%	27%	29%	21%	28%	75%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
MENÚ No.	2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30	1,7	0,1	4,7	10	0,6	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4,7	3,196	5	0,0	0,0	1,3	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla cabezona)	Repollo blanco, crudo	B099	25	17,5	7	0,3	0,1	1,1	8	0,1	3
			Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**487**	**18,6**	**12,9**	**71,4**	**45**	**4,1**	**821**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**33%**	**24%**	**31%**	**6%**	**66%**	**68%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 3

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Arveja verde, cruda	B019	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	30	27	12	0,6	0,0	1,9	11	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	17	17	60	1,1	0,1	13,6	2	0,1	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,04	1,04	5	0,3	0,3	0,4	10	0,0	4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**511**	**19,5**	**17,9**	**65,4**	**185**	**2,6**	**907**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54.3	228.1	600	6.2	1200
% ADECUACIÓN							**31%**	**34%**	**33%**	**29%**	**23%**	**42%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 4

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,1	2,635	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	76	51,68	86	0,6	0,1	20,3	4	0,2	13
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	36	25,2	10	0,5	0,1	1,6	11	0,1	5
			Piña, cruda	C072	35	19,25	11	0,1	0,0	2,4	3	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	7	5,95	4	0,0	0,0	1,0	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	19	9,5	8	0,1	0,0	1,6	1	0,0	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	3	3	10	0,1	1,1	0,1	2	0,0	1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**470**	**16,1**	**14,6**	**66,2**	**39**	**2,7**	**826**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**29%**	**28%**	**27%**	**29%**	**5%**	**43%**	**69%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 5

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4	0,6	2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2,1	3,1	0,0	70	0,0	112
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**503**	**14,8**	**22,9**	**57,0**	**123**	**3,1**	**975**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**31%**	**26%**	**42%**	**25%**	**15%**	**49%**	**81%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 6

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Arveja verde, cruda	B019	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	30	27	12	0,6	0,0	1,9	11	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	1,7	0,1	20,0	2	0,2	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2,1	3,1	0,0	70	0,0	112
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**485**	**17,3**	**18,7**	**59,3**	**114**	**2,2**	**938**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**30%**	**34%**	**26%**	**14%**	**35%**	**78%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 7

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3,1	2,48	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81	1,5	0,1	18,4	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70,4	112	0,6	0,2	26,3	11	0,2	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**536**	**20,3**	**14,1**	**78,8**	**175**	**2,9**	**899**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**33%**	**36%**	**26%**	**35%**	**22%**	**47%**	**75%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
MENÚ No.	8

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,8	3,3	0,1	9	0,4	29
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30	1,7	0,1	4,7	10	0,6	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4,7	3,196	5	0,0	0,0	1,3	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	27	21,6	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24	22,8	9	0,3	0,0	1,8	5	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							500	17,5	17,3	66,1	51	2,4	822
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							31%	31%	32%	29%	6%	39%	68%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 9

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,1	2,635	1	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Tomate, crudo	B103	7,2	5,76	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,6	1,44	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	30	24	13	0,3	0,0	2,5	4	0,2	17
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**511**	**17,9**	**17,1**	**68,0**	**165**	**1,9**	**918**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**31%**	**31%**	**31%**	**30%**	**21%**	**31%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 10

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,9	0,1	4,8	5	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**483**	**13,1**	**14,9**	**71,7**	**65**	**2,8**	**865**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**23%**	**27%**	**31%**	**8%**	**44%**	**72%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 11

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	1,7	0,1	20,0	2	0,2	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	76	51,68	86	0,6	0,1	20,3	4	0,2	13
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	Habichuela, cruda	B052	20	18	8	0,4	0,0	1,3	7	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara,	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	18	17,1	7	0,2	0,0	1,3	4	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	26,4	21,12	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2,04	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,4	2,4	22	0,0	2,4	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**533**	**17,5**	**18,5**	**70,9**	**167**	**1,7**	**881**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**33%**	**31%**	**34%**	**31%**	**21%**	**28%**	**73%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3,1	2,48	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	37	37	137	4,8	0,6	27,6	9	1,4	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**432**	**20,0**	**11,5**	**60,3**	**35**	**4,3**	**817**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**26%**	**35%**	**21%**	**26%**	**4%**	**70%**	**68%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 13

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4	0,6	2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	49	0,1	57
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	27	21,6	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,1	0,05	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**529**	**18,2**	**17,8**	**71,0**	**92**	**2,2**	**883**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**32%**	**32%**	**33%**	**31%**	**12%**	**36%**	**74%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 14

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Arveja verde, cruda	B019	15	6	6	0,4	0,0	0,9	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	30	27	12	0,6	0,0	1,9	11	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	32	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81	1,5	0,1	18,4	2	0,2	0
			Cebolla Junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,04	1,04	5	0,3	0,3	0,4	10	0,0	4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	6	6	22	0,0	0,0	5,4	3	0,3	2
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**491**	**21,6**	**16,8**	**61,0**	**178**	**3,7**	**907**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**38%**	**31%**	**27%**	**22%**	**59%**	**76%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 15

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	8	8	30	1,7	0,1	4,7	10	0,6	1
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4,7	3,196	5	0,0	0,0	1,3	0	0,0	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	30	24	13	0,3	0,0	2,5	4	0,2	17
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							476	13,4	15,6	67,8	69	3,7	907
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	600	6,2	1200
% ADECUACIÓN							29%	24%	29%	30%	9%	60%	76%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 16

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	23	23	81	1,5	0,1	18,4	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	31	24,8	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							471	20,2	13,1	65,7	160	3,3	866
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							29%	36%	24%	29%	20%	53%	72%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 17

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Tomate, crudo	B103	7	5,6	1	0,1	0,0	0,2	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,5	2,125	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88	1,7	0,1	20,0	2	0,2	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	6	6	22	0,8	0,1	4,5	2	0,2	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	88	79,2	77	1,6	0,2	16,6	6	0,6	8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	30	24	13	0,3	0,0	2,5	4	0,2	17
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**432**	**14,6**	**11,5**	**64,5**	**42**	**2,1**	**862**
RECOMENDACIÓN							1622	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**27%**	**26%**	**21%**	**28%**	**5%**	**34%**	**72%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 18

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3	1,5	28
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,9	0,1	4,8	5	0,4	1
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	1	0,5	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	12	12	36	2,1	3,1	0,0	70	0,0	112
			Mantequilla	D015	3	3	22	0,0	2,5	0,0	1	0,0	7
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**531**	**20,9**	**21,3**	**61,6**	**104**	**3,3**	**931**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	223,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**33%**	**37%**	**39%**	**27%**	**13%**	**54%**	**78%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 19

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	48	44,64	74	9,2	4,1	0,0	5	0,3	28
			Cebolla cabezona, cruda	B027	7	6,65	3	0,1	0,0	0,5	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	3,1	2,48	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	29	29	108	3,8	0,4	21,7	7	1,1	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	88	80,96	86	1,6	0,3	18,9	5	0,3	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,2	21,42	10	0,1	0,0	2,0	6	0,1	7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19,2	18,24	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	3	3	10	0,0	1,0	0,2	0	0,0	21
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							530	21,4	16,6	71,8	172	3,0	888
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							33%	37%	31%	31%	21%	48%	74%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Primero, Segundo y Tercero

MENÚ No. 20

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4	0,6	2
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4,7	4,23	4	0,1	0,0	0,9	0	0,0	0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	3,995	2	0,0	0,0	0,4	1	0,0	1
			Tomate, crudo	B103	5,6	4,48	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,8	1,52	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,5	3,5	32	0,0	3,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	3	0,2	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3,1	1,24	0	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	99,5	71,64	95	0,8	0,1	21,7	2	0,4	3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20,4	10	0,1	0,0	1,9	6	0,1	7
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**482**	**12,8**	**15,1**	**71,0**	**62**	**3,5**	**869**
RECOMENDACIÓN							1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN							**30%**	**22%**	**28%**	**31%**	**8%**	**56%**	**72%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	32,5	22,75	9	0,4	0,1	1,5	10	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Almidón de maíz, crudo	A001	8	8	30	0,0	0,0	7,3	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
*Almidón de maíz, crudo es equivalente a fecula de maiz de cuerdo al aporte nutricional de la TCAC del 2018													
TOTAL MENÚ							573	19,8	17,1	81,2	173	2,1	912
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							29%	28%	26%	29%	16%	24%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63	3,6	0,2	10,0	21	1,2	3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	6,8	11	0,1	0,0	2,7	1	0,0	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla cabezona)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	26	20,8	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	23,75	10	0,3	0,0	1,8	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							635	23,5	15,6	96,0	64	5,3	832
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							32%	34%	24%	34%	6%	61%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 3

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Arveja verde, cruda	B019	17	6,8	7	0,4	0,0	1,1	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	33	29,7	13	0,6	0,0	2,1	12	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	34	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,1	19,2	2	0,2	0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,17	1,17	6	0,3	0,3	0,4	11	0,0	4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	4	4	16	0,0	0,0	4,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**609**	**22,2**	**21,2**	**79,2**	**194**	**3,1**	**924**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**32%**	**32%**	**28%**	**18%**	**35%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 4

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	,1,7	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3,4	2	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	92	62,56	104	0,8	0,1	24,6	5	0,3	16
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	39	27,3	11	0,5	0,1	1,7	12	0,1	5
			Piña, cruda	C072	37	20,35	11	0,1	0,0	2,5	3	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	8	6,8	5	0,0	0,0	1,1	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	20	11	9	0,1	0,0	1,9	2	0,1	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2,6	2,6	10	0,0	0,0	2,6	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	4	4	13	0,1	1,4	0,1	3	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**578**	**18,7**	**19,5**	**79,3**	**44**	**3,0**	**835**
RECOMENDACIÓN							1994	69,6	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**27%**	**29%**	**28%**	**4%**	**35%**	**56%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 5

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	56,7	84	7,1	6,1	0,2	30	1,0	79
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	9	1,2	5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5,3	7,7	0,1	176	0,1	281
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	42	31,5	4	0,2	0,0	0,7	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	42	33,6	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**688**	**22,4**	**31,0**	**76,1**	**242**	**4,3**	**1161**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**34%**	**32%**	**47%**	**27%**	**22%**	**49%**	**77%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 6

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Arveja verde, cruda	B019	17	6,8	7	0,4	0,0	1,1	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	33	29,7	13	0,6	0,0	2,1	12	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	34	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5,3	7,7	0,1	176	0,1	281
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**633**	**23,1**	**26,9**	**71,8**	**225**	**2,7**	**1113**
RECOMENDACIÓN							1974	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**33%**	**40%**	**26%**	**20%**	**31%**	**74%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 7

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	119	95,2	151	0,9	0,3	35,6	15	0,3	13
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	32,5	22,75	9	0,4	0,1	1,5	10	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**638**	**22,9**	**16,5**	**96,0**	**183**	**3,3**	**915**
RECOMENDACIÓN							1594	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**33%**	**25%**	**34%**	**17%**	**38%**	**61%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 8

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	55	55	77	11,8	3,3	0,1	9	0,4	29
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63	3,6	0,2	10,0	21	1,2	3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	6,8	11	0,1	0,0	2,7	1	0,0	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	Repollo blanco, crudo	B099	32	22,4	9	0,4	0,1	1,4	10	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	29	23,2	5	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	24,7	10	0,3	0,0	1,9	6	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**658**	**20,6**	**22,1**	**90,3**	**69**	**3,4**	**828**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**29%**	**33%**	**32%**	**6%**	**39%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 9

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3,4	2	0,0	0,0	0,3	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2,4	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	32,5	26	14	0,4	0,0	2,7	4	0,2	18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**609**	**20,4**	**20,4**	**82,1**	**172**	**2,3**	**936**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**29%**	**31%**	**29%**	**16%**	**26%**	**62%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 10

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10	0,8	3
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22,1	10	0,2	0,0	2,1	6	0,1	8
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**620**	**16,5**	**17,1**	**96,1**	**78**	**3,5**	**872**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**24%**	**26%**	**34%**	**7%**	**41%**	**58%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 11

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	92	62,56	104	0,8	0,1	24,6	5	0,3	16
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	Habichuela, cruda	B052	23	20,7	9	0,4	0,0	1,5	8	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara,	B110	32	27,2	13	0,2	0,0	2,6	7	0,1	10
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19	18,05	7	0,3	0,0	1,4	4	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	28,6	22,88	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,6	2,21	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,6	2,6	23	0,0	2,6	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**617**	**19,7**	**21,3**	**83,2**	**172**	**2,0**	**889**
RECOMENDACIÓN							1934	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**28%**	**32%**	**30%**	**16%**	**23%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	46	46	171	6,0	0,7	34,4	12	1,8	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	42	31,5	4	0,2	0,0	0,7	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	42	33,6	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**537**	**23,5**	**15,6**	**73,3**	**42**	**5,2**	**825**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**27%**	**34%**	**24%**	**26%**	**4%**	**59%**	**55%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 13

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	9	1,2	5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6,5	6,5	59	0,0	6,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	122	0,2	143
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Repollo blanco, crudo	B099	32,5	22,75	9	0,4	0,1	1,5	10	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	29	23,2	5	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**724**	**26,8**	**23,8**	**96,1**	**177**	**3,4**	**981**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**36%**	**38%**	**36%**	**34%**	**16%**	**39%**	**65%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 14

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Arveja verde, cruda	B019	17	6,8	7	0,4	0,0	1,1	2	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	33	29,7	13	0,6	0,0	2,1	12	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	34	28,9	14	0,2	0,0	2,7	8	0,1	10
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,17	1,17	6	0,3	0,3	0,4	11	0,0	4
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	6	6	22	0,0	0,0	5,4	3	0,3	2
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							591	24,7	20,1	75,0	186	4,2	925
RECOMENDACIÓN							1694	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							30%	35%	30%	27%	17%	49%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 15

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	17	17	63	3,6	0,2	10,0	21	1,2	3
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	6,8	11	0,1	0,0	2,7	1	0,0	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	32,5	26	14	0,4	0,0	2,7	4	0,2	18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							593	16,7	17,2	88,9	88	4,8	924
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							30%	24%	26%	32%	8%	55%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 16

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	34	23,8	10	0,4	0,1	1,5	10	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	35	28	6	0,3	0,0	1,1	3	0,1	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3	0,4	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**571**	**23,1**	**15,2**	**82,9**	**165**	**3,8**	**872**
RECOMENDACIÓN							1574	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1600
% ADECUACIÓN							**29%**	**33%**	**23%**	**30%**	**15%**	**43%**	**58%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 17

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,1	4,1	37	0,0	4,1	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	32	32	113	2,1	0,1	25,6	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	119	107,1	104	2,1	0,2	22,4	9	0,9	11
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	32,5	26	14	0,4	0,0	2,7	4	0,2	18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**518**	**17,2**	**13,6**	**78,3**	**48**	**2,5**	**879**
RECOMENDACIÓN							1994	67,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**26%**	**25%**	**20%**	**28%**	**4%**	**29%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	18

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,7	3,6	0,0	4	1,7	32
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10	0,8	3
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	26	26	99	2,4	1,0	19,2	1	0,7	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	30	30	90	5,3	7,7	0,1	176	0,1	281
			Mantequilla	D015	4	4	30	0,0	3,3	0,0	1	0,0	9
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	42	31,5	4	0,2	0,0	0,7	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	42	33,6	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							724	29,3	30,0	80,7	221	4,4	1110
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							36%	42%	45%	29%	20%	50%	74%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 19

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	54	50,22	83	10,4	4,6	0,1	6	0,4	32
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4	3,2	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	38	38	141	4,9	0,6	28,4	10	1,5	2
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	119	109,48	116	2,2	0,4	25,5	7	0,4	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	32,5	22,75	9	0,4	0,1	1,5	10	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27,3	23,205	11	0,2	0,0	2,2	6	0,1	8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20,8	19,76	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4	4	13	0,0	1,3	0,2	1	0,0	28
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122	0,1	48
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	8	8	33	1,4	0,6	5,1	4	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**623**	**24,4**	**19,2**	**85,9**	**179**	**3,5**	**900**
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**35%**	**29%**	**31%**	**16%**	**40%**	**60%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	20

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	66	3,9	0,2	10,4	9	1,2	5
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,2	0,0	1,9	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	8,5	4	0,1	0,0	0,8	2	0,0	3
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3,2	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	4	0,3	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	1,6	1	0,0	0,0	0,1	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	142	102,24	135	1,1	0,2	31,0	3	0,5	4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22,1	10	0,2	0,0	2,1	6	0,1	8
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	776
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							618	16,1	17,3	95,1	73	4,4	876
RECOMENDACIÓN							1594	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN							31%	23%	26%	34%	7%	51%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46,4	46,4	164	3,1	0,2	37,2	4	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Almidón de maíz, crudo	A001	9,6	9,6	36	0,0	0,0	8,8	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
*Almidón de maíz, crudo es equivalente a fecula de maiz de cuerdo al aporte nutricional de la TCAC del 2018													
TOTAL MENÚ							719	24,6	21,7	102,3	205	2,5	1324
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	343,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	28%	26%	29%	19%	27%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5,4	0,3	14,7	31	1,8	4
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	14,7	9,996	17	0,1	0,0	3,9	1	0,0	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla cabezona)	Repollo blanco, crudo	B099	30	21	8	0,4	0,1	1,3	9	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25,65	10	0,4	0,0	2,0	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							812	30,0	19,7	123,3	81	6,6	1233
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	343,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							33%	34%	24%	35%	7%	69%	82%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	3

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	36	32,4	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14	0,2	0,0	2,9	8	0,1	11
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	38,4	38,4	136	2,6	0,2	30,8	3	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,56	1,56	8	0,4	0,4	0,6	15	0,0	6
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							759	27,4	26,5	99,2	230	3,6	1339
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							30%	31%	32%	28%	21%	38%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,6	4,76	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	110	74,8	124	0,9	0,1	29,4	6	0,3	19
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	41	28,7	11	0,5	0,1	1,8	13	0,1	5
			Piña, cruda	C072	40	22	12	0,1	0,0	2,7	4	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	10	8,5	6	0,0	0,0	1,4	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	25	12,5	10	0,1	0,0	2,1	2	0,1	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	2,8	2,8	11	0,0	0,0	2,8	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	4,5	4,5	15	0,1	1,6	0,1	3	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**732**	**23,3**	**25,1**	**100,2**	**50**	**3,7**	**1235**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	343,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**27%**	**30%**	**29%**	**5%**	**38%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	5

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	13	1,8	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6,1	8,9	0,1	205	0,1	327
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	5	0,2	0,0	0,8	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							854	26,0	35,8	101,8	278	5,2	1593
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	343,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							34%	30%	43%	29%	25%	55%	106%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	36	32,4	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14	0,2	0,0	2,9	8	0,1	11
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	48	48	169	3,2	0,2	38,4	4	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6,1	8,9	0,1	205	0,1	327
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							800	28,4	34,1	91,7	260	3,1	1559
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							32%	33%	41%	26%	24%	33%	104%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	7

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4,8	3,84	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46,4	46,4	164	3,1	0,2	37,2	4	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	138	110,4	176	1,0	0,3	41,3	18	0,3	15
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							793	28,4	21,0	118,8	216	4,0	1327
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							32%	33%	25%	34%	20%	42%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	8

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	78	78	109	16,7	4,7	0,2	13	0,6	41
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5,4	0,3	14,7	31	1,8	4
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	14,7	9,996	17	0,1	0,0	3,9	1	0,0	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	Repollo blanco, crudo	B099	31	21,7	9	0,4	0,1	1,4	10	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							863	28,7	28,7	117,4	89	4,5	1234
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							35%	33%	35%	34%	8%	48%	82%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,6	4,76	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Tomate, crudo	B103	8	6,4	1	0,1	0,0	0,3	1	0,0	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7	2,8	1	0,0	0,0	0,2	2	0,0	0
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	15	0,4	0,0	2,9	4	0,2	20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							756	25,3	25,4	102,3	203	2,7	1351
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	343,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							30%	29%	31%	29%	18%	29%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND0556

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15	1,2	4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	36	25,2	10	0,5	0,1	1,6	11	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							775	20,0	20,4	123,3	90	4,2	1266
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							31%	23%	25%	35%	8%	45%	84%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	48	48	169	3,2	0,2	38,4	4	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	110	74,8	124	0,9	0,1	29,4	6	0,3	19
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	Habichuela, cruda	B052	24	21,6	9	0,5	0,0	1,6	9	0,2	1
			Zanahoria, sin cáscara,	B110	35	29,75	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	10
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	30,8	24,64	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,8	2,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	2,8	2,8	25	0,0	2,8	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							777	24,4	27,5	104,4	203	2,3	1299
RECOMENDACIÓN							2491	67,2	63	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							31%	28%	33%	30%	18%	25%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4,8	3,84	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	60	60	223	7,8	0,9	44,8	15	2,3	4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Aceite de soya	D012	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	5	0,2	0,0	0,8	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**663**	**29,0**	**19,7**	**89,6**	**49**	**6,3**	**1223**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**27%**	**33%**	**24%**	**26%**	**4%**	**66%**	**82%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	13	1,8	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	142	0,2	166
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Tomate, crudo	B103	31	24,8	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							910	34,1	28,5	123,4	209	4,4	1408
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	343,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							37%	39%	34%	35%	19%	46%	94%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	36	32,4	14	0,7	0,0	2,3	13	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30,6	14	0,2	0,0	2,9	8	0,1	11
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46,4	46,4	164	3,1	0,2	37,2	4	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,56	1,56	8	0,4	0,4	0,6	15	0,0	6
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**740**	**30,5**	**25,0**	**94,8**	**222**	**5,1**	**1340**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	349,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**35%**	**30%**	**27%**	**20%**	**54%**	**89%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	93	5,4	0,3	14,7	31	1,8	4
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	14,7	9,996	17	0,1	0,0	3,9	1	0,0	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	15	0,4	0,0	2,9	4	0,2	20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							735	20,1	19,6	114,4	105	5,7	1324
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	23%	24%	33%	10%	60%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	16

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46,4	46,4	164	3,1	0,2	37,2	4	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	37	25,9	10	0,5	0,1	1,7	11	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	38	30,4	7	0,3	0,0	1,2	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20,9	8	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							723	28,6	19,5	105,2	196	4,6	1280
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							29%	33%	23%	30%	18%	49%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Tomate, crudo	B103	11	8,8	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5,1	5,1	46	0,0	5,1	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	48	48	169	3,2	0,2	38,4	4	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	8	8	30	1,0	0,1	6,0	2	0,3	0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	138	124,2	120	2,5	0,2	26,0	10	1,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	35	28	15	0,4	0,0	2,9	4	0,2	20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							648	21,4	17,6	97,4	55	2,9	1282
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	349,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							26%	25%	21%	28%	5%	31%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	5	2,1	40
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15	1,2	4
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	32	32	122	2,9	1,2	23,6	1	0,9	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105	6,1	8,9	0,1	205	0,1	327
			Mantequilla	D015	4,5	4,5	33	0,0	3,7	0,0	1	0,0	10
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	45	33,75	5	0,2	0,0	0,8	6	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	46	36,8	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**930**	**37,2**	**37,4**	**106,5**	**262**	**5,6**	**1558**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**37%**	**43%**	**45%**	**31%**	**24%**	**59%**	**104%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	19

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63,24	105	13,1	5,8	0,1	7	0,4	40
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10,45	4	0,1	0,0	0,8	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	4,8	3,84	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50,4	50,4	187	6,6	0,8	37,6	13	2,0	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	138	126,96	135	2,5	0,5	29,6	8	0,5	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	35	24,5	10	0,4	0,1	1,6	11	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	24,99	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	22,4	21,28	9	0,3	0,0	1,6	5	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	4,5	4,5	15	0,0	1,5	0,2	1	0,0	32
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**758**	**30,1**	**23,2**	**104,7**	**212**	**4,3**	**1311**
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**34%**	**28%**	**30%**	**19%**	**45%**	**87%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE CASANARE
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	97	5,8	0,2	15,3	13	1,8	7
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	14,7	13,23	13	0,3	0,0	2,8	1	0,1	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	14,7	12,495	6	0,1	0,0	1,2	3	0,0	4
			Tomate, crudo	B103	17,6	14,08	3	0,1	0,0	0,6	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11,8	4,72	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,6	2,24	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,5	4,5	41	0,0	4,5	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	120,24	159	1,3	0,2	36,4	4	0,6	5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	36	25,2	10	0,5	0,1	1,6	11	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	32	25,6	6	0,2	0,0	1,0	2	0,1	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	25,5	12	0,2	0,0	2,4	7	0,1	9
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							774	19,4	20,5	122,3	84	5,4	1271
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN							31%	22%	25%	35%	8%	56%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	CAROLINA MORENO
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 1

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52,4	52,4	185	3,5	0,2	42,0	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA SALADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Almidón de maíz, crudo	A001	9,6	9,6	36	0,0	0,0	8,8	0	0,0	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,3	0,285	0	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
*Almidón de maíz, crudo es equivalente a fecula de maiz de cuerdo al aporte nutricional de la TCAC del 2018													
TOTAL MENÚ							816	28,5	24,4	115,9	216	3,0	1346
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							28%	28%	25%	29%	20%	26%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 2

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	23	15,64	26	0,2	0,0	6,1	1	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate, cebolla cabezona)	Repollo blanco, crudo	B099	40	28	11	0,5	0,1	1,8	12	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	40	32	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30,4	12	0,4	0,0	2,3	7	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1012**	**38,0**	**23,6**	**154,3**	**113**	**8,5**	**1252**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**35%**	**37%**	**24%**	**38%**	**10%**	**72%**	**83%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 3

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	47	42,3	18	0,9	0,0	3,0	17	0,4	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19	0,3	0,0	3,9	11	0,2	14
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,4	42,4	150	2,8	0,2	34,0	4	0,3	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,95	1,95	10	0,5	0,5	0,7	18	0,0	7
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**865**	**31,5**	**30,0**	**112,9**	**246**	**4,2**	**1364**
RECOMENDACIÓN							2500	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**31%**	**31%**	**28%**	**22%**	**36%**	**91%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 4

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ENCEBOLLADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,2	5,27	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102	169	1,2	0,2	40,1	8	0,4	27
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DULCE CON CREMA DE LECHE	Repollo blanco, crudo	B099	54	37,8	15	0,7	0,1	2,4	17	0,2	7
			Piña, cruda	C072	49	26,95	15	0,2	0,0	3,3	4	0,1	1
			Manzana común cruda	C054	11	9,35	7	0,0	0,0	1,5	1	0,0	0
			Mango común, crudo	C051	32	16	13	0,1	0,0	2,7	2	0,1	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,6	3,6	14	0,0	0,0	3,6	0	0,0	0
			Crema de leche	G001	5,4	5,4	18	0,1	1,9	0,1	4	0,0	2
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**856**	**27,8**	**28,6**	**118,6**	**61**	**4,3**	**1253**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**27%**	**30%**	**29%**	**6%**	**37%**	**84%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No.: 5

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7,9	11,5	0,1	264	0,2	421
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	57	45,6	10	0,4	0,0	1,9	4	0,2	3
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1037**	**32,9**	**41,3**	**125,9**	**353**	**6,9**	**1697**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**36%**	**32%**	**43%**	**31%**	**32%**	**58%**	**113%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 6

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	47	42,3	18	0,9	0,0	3,0	17	0,4	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19	0,3	0,0	3,9	11	0,2	14
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52	52	184	3,5	0,2	41,7	5	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7,9	11,5	0,1	264	0,2	421
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**934**	**34,3**	**40,1**	**105,0**	**328**	**3,8**	**1666**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**32%**	**34%**	**41%**	**26%**	**30%**	**32%**	**111%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 7

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE EN BISTECK	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52,4	52,4	185	3,5	0,2	42,0	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	223	1,3	0,4	52,4	22	0,4	20
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**905**	**32,8**	**23,4**	**136,5**	**229**	**4,7**	**1350**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**32%**	**24%**	**34%**	**21%**	**39%**	**90%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 8

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS CON CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	94	94	132	20,1	5,6	0,2	16	0,8	49
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	23	15,64	26	0,2	0,0	6,1	1	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	TAJADAS MADURAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA CHILENA (Repollo, tomate, cebolla y cilantro)	Repollo blanco, crudo	B099	42	29,4	12	0,5	0,1	1,9	13	0,1	5
			Tomate, crudo	B103	43	34,4	8	0,3	0,0	1,4	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	35	33,25	13	0,5	0,0	2,6	8	0,1	1
			Cilantro, crudo	B035	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**1073**	**36,7**	**33,6**	**148,4**	**123**	**6,2**	**1253**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**37%**	**36%**	**35%**	**37%**	**11%**	**53%**	**84%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 9

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ AMARILLO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6,2	5,27	2	0,0	0,0	0,5	1	0,0	2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Tomate, crudo	B103	14,4	11,52	3	0,1	0,0	0,5	1	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	12	4,8	2	0,1	0,0	0,3	3	0,0	1
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	36	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	26
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							862	29,2	28,8	116,7	215	3,3	1380
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							30%	29%	30%	29%	20%	28%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 10

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Tomate, crudo	B103	45	36	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	10
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**952**	**25,0**	**23,3**	**153,9**	**111**	**5,4**	**1278**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**25%**	**24%**	**38%**	**10%**	**46%**	**85%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA _____ **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 11

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA GUISADA EN CUBOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52	52	184	3,5	0,2	41,7	5	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	LENGUETAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	150	102	169	1,2	0,2	40,1	8	0,4	27
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	VERDURA COCIDA (Habichuela, zanahoria y cebolla cabezona)	Habichuela, cruda	B052	32	28,8	12	0,6	0,0	2,1	12	0,3	2
			Zanahoria, sin cáscara,	B110	47	39,95	19	0,3	0,0	3,8	11	0,2	14
			Cebolla cabezona, cruda	B027	23	21,85	9	0,3	0,0	1,7	5	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	39,6	31,68	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	2
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,6	3,06	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	3,6	3,6	32	0,0	3,6	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SORBETE DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	8	0,2	2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**894**	**28,1**	**30,8**	**122,1**	**215**	**2,8**	**1319**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**28%**	**32%**	**30%**	**20%**	**24%**	**88%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 14

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Arveja verde, cruda	B019	19	7,6	8	0,4	0,0	1,2	3	0,1	0
			Habichuela, cruda	B052	47	42,3	18	0,9	0,0	3,0	17	0,4	3
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	48	40,8	19	0,3	0,0	3,9	11	0,2	14
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52,4	52,4	185	3,5	0,2	42,0	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	1,95	1,95	10	0,5	0,5	0,7	18	0,0	7
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	3	0,3	3
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**847**	**35,5**	**28,3**	**108,6**	**238**	**6,0**	**1366**
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**35%**	**29%**	**27%**	**22%**	**51%**	**91%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 15

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	2,5	2,5	23	0,0	2,5	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOLES SUDADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	40	40	148	8,6	0,5	23,5	50	2,8	6
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	23	15,64	26	0,2	0,0	6,1	1	0,1	4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	36	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	26
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**887**	**24,8**	**21,8**	**140,5**	**137**	**7,3**	**1349**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**31%**	**24%**	**23%**	**35%**	**12%**	**62%**	**90%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 16

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52,4	52,4	185	3,5	0,2	42,0	5	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA (Repollo, tomate y cebolla)	Repollo blanco, crudo	B099	47	32,9	13	0,6	0,1	2,1	14	0,2	6
			Tomate, crudo	B103	48	38,4	9	0,3	0,0	1,6	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	26,6	11	0,4	0,0	2,0	6	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA CON PANELA	Limón, crudo	C044	30	15	7	0,0	0,0	1,4	3	0,1	1
			Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4	0,5	4
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**839**	**33,3**	**21,6**	**124,1**	**205**	**5,4**	**1292**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**29%**	**33%**	**22%**	**31%**	**19%**	**46%**	**86%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 19

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ESPAGUETI CON POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	54,4	54,4	202	7,1	0,8	40,6	14	2,1	3
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	175	161	171	3,2	0,6	37,5	10	0,6	0
			Aceite de soya	D012	5,4	5,4	49	0,0	5,4	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA SOL (Repollo, zanahoria rallada, cebolla y mayonesa)	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	38
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,6	15,6	78	4,1	4,1	6,0	147	0,1	58
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	9,6	9,6	39	1,6	0,7	6,2	5	0,4	0
			Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**858**	**34,1**	**26,7**	**117,4**	**223**	**4,7**	**1330**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**30%**	**34%**	**28%**	**29%**	**20%**	**40%**	**89%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA _____ **MATRÍCULA PROFESIONAL** MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 20

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos Aprender

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS BATIDOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49,5	74	6,2	5,3	0,1	26	0,8	69
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA RAYADA	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	6
			Tomate, crudo	B103	45	36	8	0,3	0,0	1,5	3	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29,75	14	0,2	0,0	2,8	8	0,1	10
			Naranja, cruda	C062	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	188	60,16	36	0,9	0,3	7,5	5	1,0	4
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							**952**	**24,3**	**23,4**	**152,9**	**103**	**6,9**	**1284**
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							**33%**	**24%**	**24%**	**38%**	**9%**	**59%**	**86%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS CAROLINA MORENO

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No.: 12

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA CON ESPAGUETI	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	6	2,5	48
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	64	64	237	8,3	1,0	47,8	16	2,5	4
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	CASCOS DE PAPA FRITO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	57	45,6	10	0,4	0,0	1,9	4	0,2	3
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	60	35	1,0	0,1	7,5	6	0,5	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							754	33,8	22,8	100,3	56	7,2	1236
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN							26%	33%	24%	25%	5%	61%	82%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No.: 13

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS CON POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Lenteja común, cruda	T026	40	40	155	9,2	0,4	24,4	20	2,9	11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	8,5	8,5	77	0,0	8,5	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PLATANO COCIDO O AL HORNO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	162	214	1,8	0,3	49,1	5	0,8	6
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182	0,2	214
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y CEBOLLA	Repollo blanco, crudo	B099	45	31,5	13	0,6	0,1	2,0	14	0,2	9
			Tomate, crudo	B103	39	31,2	7	0,3	0,0	1,3	3	0,2	2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	29	27,55	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							1134	43,3	34,1	154,6	271	6,1	1477
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1600
% ADECUACIÓN							39%	43%	35%	38%	25%	51%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No.: 17

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	81	75,33	125	15,6	6,9	0,1	8	0,5	47
			Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	1	0,0	1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12	11,4	5	0,2	0,0	0,9	3	0,0	0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0	0,0	0
			Aceite de soya	D012	6,2	6,2	56	0,0	6,2	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	52	52	184	3,5	0,2	41,7	5	0,4	1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37	1,3	0,2	7,5	3	0,4	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	PAPA CHALECA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	175	157,5	153	3,2	0,3	32,9	13	1,3	16
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	45	36	19	0,5	0,0	3,7	6	0,3	26
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	37,8	32,13	15	0,2	0,0	3,1	9	0,1	11
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28,8	27,36	11	0,4	0,0	2,1	7	0,1	1
			Mayonesa, con sal	D020	5,4	5,4	18	0,0	1,8	0,3	1	0,0	18
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	3	0,3	2
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1163
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							747	25,4	20,3	111,3	65	3,5	1309
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,0	500
% ADECUACIÓN							26%	25%	21%	27%	6%	32%	262%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05665

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DE CASANARE

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No.: 18

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS SUDADAS CON CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	9	2,5	48
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,6	0,4	24,1	24	1,8	6
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin	B076	23	20,7	20	0,4	0,0	4,3	2	0,2	2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19,55	9	0,1	0,0	1,9	5	0,1	7
			Tomate, crudo	B103	28	22,4	5	0,2	0,0	0,9	2	0,1	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	18	7,2	3	0,1	0,0	0,5	4	0,0	1
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0	0,0	0
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	6	0,5	1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6,2	2,48	1	0,0	0,0	0,2	1	0,0	0
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	41	41	156	3,7	1,5	30,3	2	1,1	0
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	45	45	135	7,9	11,5	0,1	264	0,2	421
			Mantequilla	D015	5,4	5,4	40	0,0	4,4	0,0	1	0,0	12
			Aceite de soya	D012	4,6	4,6	41	0,0	4,6	0,0	0	0,0	0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE CON LIMON	Pepino Cohombro, crudo	B077	60	45	6	0,2	0,0	1,0	8	0,1	1
			Tomate, crudo	B103	57	45,6	10	0,4	0,0	1,9	4	0,2	1
			Limón, crudo	C044	0,2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	110	60,5	34	0,4	0,1	7,5	10	0,3	1
			Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0	0,0	0
CONDIMENTOS	CONDIMENTOS	SAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	1	0,0	1183
		AJO	Ajo, crudo	B009	0,4	0,38	1	0,0	0,0	0,1	0	0,0	0
		ACHIOTE	Achiote, seco	L001	0,02	0,02	0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0
TOTAL MENÚ							1142	47,7	44,9	130,4	339	7,3	1669
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100	11,6	500
% ADECUACIÓN							39%	47%	46%	32%	31%	62%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: CAROLINA MORENO

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 05465