OFERTA TECNICA

CICLO DE MENÚS

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio

PLANEACION DE MENUS SUBSIDIO DE ALIMENTACIÓN PARA LOS APRENDICES

SEMANA 1									
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B
Thai Cerdo	Pepino en salsa	Carne sudada	Muslo apanado	Cerdo al curry	Pollo al horno	Carne Molida	pollo con champiñones	Chuleta de Cerdo	Chorizo
Lentejas	Habichuela	Arveja	verduras salteadas	Blanquillos	Pure de papa	Garbanzos	Torta de espinaca	frijol	
E, zanahoria, repollo y pepino		E. lechuga, mango, piña y crema de leche		E. repollo, pepino y tomate		E. lechuga, brocoli y habichuela		E. repollo, zanahoria y remolacha	
Arroz Blanco		Arron Blanco		Arroz campesino		Arroz con fideos		Arroz Blanco	
Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela	

SEMANA 2									
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B	MENU OPCION A	MENU OPCION B
pollo salteado con salsa de verduras	Carne en salsa inglesa	Albondiga	Pollo en salsa de champiñones	Carne Molida	Res en salsa de Ciruelas Pasas	pollo a la reina (verduras)	Carne Asada	Chorizo	Carne de cerdo asada
Lentejas	conchitas	Arveja	Coliflor apanado	blanquillos	Oulluco	Garbanzo	Epaguettis	frijol	
E. lechuga, tomate y cebolla		E. lechuga, brocoli y pepino		E. repollo, zanahoria y remolacha		E lechuga, tomate y zanahoria		E. roja	
Arroz con ajonjoli		Arroz blanco		Arroz con maduritos		Arroz Blanco		Arroz Blanco	
Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela	

SEMANA 3									
LUNES		**MARTES**		**MIERCOLES**		**JUEVES**		**VIERNES**	
MENU OPCION A	**MENU OPCION B**	**MENU OPCION A**	**MENU OPCION B**	**MENU OPCION A**	**MENU OPCION B**	**MENU OPCION A**	**MENU OPCION B**	**MENU OPCION A**	**MENU OPCION B**
Carne Sudada	pollo ala plancha	Pollo panado	Carne al Chimichurri	Muslitos de pollo Guisados	Chuleta de cerdo valluna	Goulash de res	Pollo a la plancha	Chuleta de Cerdo	Chorizo
Principio lenteja	Conchitas frias con verduras	Arveja	verduras	blanquillos	Epaguetis al cilantro	Garbanzo	verduras	frijol	
E. repollo, zanahoria y pepino		E. lechuga, pepino y cebolla		E. repollo, zanahoria y habchuela		E. lechuga, tomate y pepino		E, repollo, zanahoria y remolacha	
Arroz blanco		Arroz con maiz		Arroz blanco		Arroz Ajonjoli		Arroz Blanco	
Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela		Jugo de fruta / Agua de panela	

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

ANÁLISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA

(Subsidio de Alimentación)

OPCION A

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 1 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Thai Cerdo	Carne de cerdo magra	483	70,0	138,600	14,070	8,330	1,890
	Salsa negra	cs					
	Pimentón rojo	215	5,0	1,600	0,095	0,015	0,270
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Lenteja	Lenteja	958	30,0	97,500	7,050	0,180	16,950
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. zanahoria, repollo y pepino	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**836,2**	**28,8**	**24,1**	**126,3**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**836,2**	**28,8**	**24,1**	**126,3**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**115,3**	**216,5**	**505,4**
VALORES PORCENTUALES					**13,8**	**25,9**	**60,4**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 2 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne sudada	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Aceite refinado de paln	378	5,0	45,000		5,000	
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de paln	378	10,0	90,000		10,000	
Arveja	Arveja seca	933	30,0	95,700	7,170	0,240	16,200
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. lechuga, mango, piña y crema de leche	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Mango maduro pulpa	329	20,0	13,200	0,120	0,020	3,180
	Piña maduro pulpa	348	20,0	9,600	0,120	0,020	2,240
	Crema de leche	620	5,0	15,900	0,250	1,625	0,065
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**896,4**	**27,0**	**31,4**	**126,7**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**896,4**	**27,0**	**31,4**	**126,7**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**108,0**	**282,3**	**506,8**
VALORES PORCENTUALES					**12,1**	**31,5**	**56,5**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 3 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Cerdo al curry	Carne de cerdo magra	483	70,0	138,600	14,070	8,330	1,890
	Curry	cs					
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz campesino	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Zanahoria cruda	251	5,0	1,850	0,035	0,005	0,420
	Maíz tierno	68	5,0	7,050	0,235	0,060	1,390
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Principio de blanquillo	Fríjol blanco	937	30,0	97,800	5,580	0,330	18,090
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, pepino y tomate	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
Jugo de fruta	Maracuyá maduro pulpa	333	60,0	35,400	0,900	0,300	7,200
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**837,1**	**28,3**	**19,5**	**137,1**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**837,1**	**28,3**	**19,5**	**137,1**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**113,3**	**175,8**	**548,5**
VALORES PORCENTUALES					**13,5**	**21,0**	**65,5**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

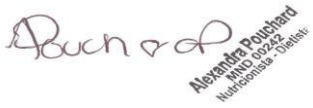
MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 4 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne molida	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Garbanzo	Garbanzo	952	30,0	105,300	5,880	1,650	16,710
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E lechuga,brocoli, habichuela	Brócoli crudo	146	20,0	6,800	0,800	0,060	0,740
	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Habichuela cruda	175	20,0	6,200	0,420	0,000	1,120
Jugo de fruta	Maracuyá maduro pulp	333	60,0	35,400	0,900	0,300	7,200
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**939,6**	**27,8**	**31,5**	**136,3**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**939,6**	**27,8**	**31,5**	**136,3**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**111,3**	**283,4**	**545,1**
VALORES PORCENTUALES					**11,8**	**30,2**	**58,0**

Agua de panela o jugo 220 cc



MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 5 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Chuleta de cerdo	Carne de cerdo magra	483	70,0	138,600	14,070	8,330	1,890
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Fríjol	Fríjol rojo	948	30,0	100,800	6,120	0,660	17,580
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Remolacha son cáscara	234	20,0	8,800	0,280	0,000	1,920
Jugo de fruta	Mora de castilla pulpa	339	60,0	37,800	0,600	0,060	8,760
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**906,4**	**29,1**	**24,6**	**142,5**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**906,4**	**29,1**	**24,6**	**142,5**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**116,2**	**221,2**	**570,1**
VALORES PORCENTUALES					**12,8**	**24,4**	**62,9**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 6 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo salteado con verduras	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Habichuela cruda	175	10,0	3,100	0,210	0,000	0,560
	Zanahoria cruda	251	10,0	3,700	0,070	0,010	0,840
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con ajonjolí	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Ajonjolí	932	0,5	2,885	0,088	0,261	0,047
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Lenteja	Lenteja	958	30,0	97,500	7,050	0,180	16,950
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. lechuga, tomate y cebolla	Cebolla cabezona	150	20,0	6,600	0,280	0,020	1,300
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**875,6**	**27,1**	**29,9**	**124,6**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**875,6**	**27,1**	**29,9**	**124,6**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**108,4**	**269,5**	**498,4**
VALORES PORCENTUALES					**12,4**	**30,8**	**56,9**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 7 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Albondiga	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Arveja	Arveja seca	933	30,0	95,700	7,170	0,240	16,200
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E.lechuga, brocoli y pepino	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
	Brócoli crudo	146	20,0	6,800	0,800	0,060	0,740
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**883,9**	**28,0**	**29,8**	**125,9**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**883,9**	**28,0**	**29,8**	**125,9**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**112,1**	**268,4**	**503,8**
VALORES PORCENTUALES					**12,7**	**30,4**	**57,0**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 8 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne molida	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con maduro	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Plátano maduro crudo	225	10,0	15,100	0,110	0,020	3,630
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Principio de blanquillo	Fríjol blanco	937	30,0	97,800	5,580	0,330	18,090
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Remolacha son cáscara	234	20,0	8,800	0,280	0,000	1,920
Jugo de fruta	Guayaba maduro pulpa	309	60,0	23,400	0,540	0,180	4,920
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**943,8**	**26,7**	**30,1**	**141,8**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**943,8**	**26,7**	**30,1**	**141,8**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**106,7**	**270,6**	**567,1**
VALORES PORCENTUALES					**11,3**	**28,7**	**60,1**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 9 **Opcion 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo a la reina (verduras)	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Habichuela cruda	175	10,0	3,100	0,210	0,000	0,560
	Zanahoria cruda	251	10,0	3,700	0,070	0,010	0,840
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Garbanzo	Garbanzo	952	30,0	105,300	5,880	1,650	16,710
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. lechuga, tomate y zanahoria	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**828,1**	**27,8**	**24,3**	**124,7**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**828,1**	**27,8**	**24,3**	**124,7**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**111,2**	**218,7**	**498,7**
VALORES PORCENTUALES					**13,4**	**26,4**	**60,2**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 60242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 10 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Chorizo	Chorizo ahumado	551	70,0	165,900	10,080	12,390	3,570
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Fríjol	Fríjol rojo	948	30,0	100,800	6,120	0,660	17,580
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	238	83,300	4,284	0,714	15,232
	Zanahoria cruda	251	251	92,870	1,757	0,251	21,084
	Remolacha son cáscara	234	234	102,960	3,276	0,000	22,464
Jugo de fruta	Mango maduro pulpa	329	60,0	39,600	0,360	0,060	9,540
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**1.174,0**	**32,7**	**29,5**	**195,2**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**1.174,0**	**32,7**	**29,5**	**195,2**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**131,0**	**265,4**	**780,9**
VALORES PORCENTUALES					**11,2**	**22,6**	**66,5**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 11 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne sudada	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Lenteja	Lenteja	958	30,0	97,500	7,050	0,180	16,950
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E, repollo, zanahoria y pepino	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
Jugo de fruta	Mango maduro pulpa	329	60,0	39,600	0,360	0,060	9,540
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**920,4**	**27,0**	**29,8**	**136,4**

Agua de panela o jugo 220 cc

TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES	**920,4**	**27,0**	**29,8**	**136,4**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES		**108,2**	**267,8**	**545,7**
VALORES PORCENTUALES		**11,8**	**29,1**	**59,3**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 12 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollp apanado	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con maíz	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Maíz tierno	68	5,0	7,050	0,235	0,060	1,390
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Arveja	Arveja seca	933	30,0	95,700	7,170	0,240	16,200
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. lechuga, pepino y cebolla	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
	Cebolla cabezona	150	20,0	6,600	0,280	0,020	1,300
Jugo de fruta	Tomate de árbol madur	358	60,0	25,200	1,200	0,120	4,680
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**865,3**	**30,8**	**23,1**	**133,6**

Agua de panela o jugo 220 cc

TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES	**865,3**	**30,8**	**23,1**	**133,6**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES		**123,1**	**207,6**	**534,3**
VALORES PORCENTUALES		**14,2**	**24,0**	**61,8**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00243
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 13 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Muslo de pollo guisado	Carne de pollo muslo	521	70,0	80,500	7,000	4,900	2,030
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Principio de blanquillo	Fríjol blanco	937	30,0	97,800	5,580	0,330	18,090
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y habichuela	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Habichuela cruda	175	20,0	6,200	0,420	0,000	1,120
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**785,0**	**20,6**	**20,8**	**129,0**

Agua de panela o jugo 220 cc

TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES	**785,0**	**20,6**	**20,8**	**129,0**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES		**82,6**	**186,8**	**515,9**
VALORES PORCENTUALES		**10,5**	**23,8**	**65,7**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 14 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Goulach de res	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Habichuela cruda	175	5,0	1,550	0,105	0,000	0,280
	Zanahoria cruda	251	5,0	1,850	0,035	0,005	0,420
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con ajonjolí	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Ajonjolí	932	0,5	2,885	0,088	0,261	0,047
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Garbanzo	Garbanzo	952	30,0	105,300	5,880	1,650	16,710
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E, lechuga, tomate y pepino	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**875,4**	**25,6**	**31,4**	**122,7**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**875,4**	**25,6**	**31,4**	**122,7**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**102,4**	**282,7**	**490,8**
VALORES PORCENTUALES					**11,7**	**32,3**	**56,1**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 15 **Opción 1**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Chuleta de cerdo	Carne de cerdo magra	483	70,0	138,600	14,070	8,330	1,890
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Fríjol	Fríjol rojo	948	30,0	100,800	6,120	0,660	17,580
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Remolacha son cáscara	234	20,0	8,800	0,280	0,000	1,920
Jugo de fruta	Lulo maduro pulpa	321	60,0	22,200	0,540	0,060	4,920
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**890,8**	**29,0**	**24,6**	**138,7**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**890,8**	**29,0**	**24,6**	**138,7**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**116,0**	**221,2**	**554,7**
VALORES PORCENTUALES					**13,0**	**24,8**	**62,3**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

OPCION B

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 1 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pepino en salsa	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Pimentón rojo	215	5,0	1,600	0,095	0,015	0,270
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Habichuela	Habichuela cruda	175	70,0	21,700	1,470	0,000	3,920
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
E. zanahoria, repollo y pepino	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**843,8**	**21,3**	**34,6**	**112,0**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**843,8**	**21,3**	**34,6**	**112,0**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**85,2**	**311,0**	**447,9**
VALORES PORCENTUALES					**10,1**	**36,9**	**53,1**

Agua de panela o jugo 220 cc



MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 2 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Muslo apanado	Carne de pollo muslo	521	70,0	80,500	7,000	4,900	2,030
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de paln	378	5,0	45,000		5,000	
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de paln	378	10,0	90,000		10,000	
Verdura salteada	Habichuela cruda	175	30,0	9,300	0,630		1,680
	Zanahoria cruda	251	30,0	11,100	0,210	0,030	2,520
	Cebolla cabezona	150	30,0	9,900	0,420	0,030	1,950
	Margarina Esparcible L	389	4,0				
E. lechuga, mango, piña y crema de leche	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Mango maduro pulpa	329	20,0	13,200	0,120	0,020	3,180
	Piña maduro pulpa	348	20,0	9,600	0,120	0,020	2,240
	Crema de leche	620	5,0	15,900	0,250	1,625	0,065
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**745,3**	**16,4**	**22,1**	**120,3**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**745,3**	**16,4**	**22,1**	**120,3**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**65,5**	**198,9**	**481,3**
VALORES PORCENTUALES					**8,8**	**26,7**	**64,6**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 3 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo al horno	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz campesino	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Zanahoria cruda	251	5,0	1,850	0,035	0,005	0,420
	Maíz tierno	68	5,0	7,050	0,235	0,060	1,390
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Puré de papa	Papa común sin cáscar	192	70,0	65,100	1,330	0,070	14,770
	Mayonesa con sal	393	5,0	20,000	0,045	1,670	1,195
E. repollo, pepino y tomate	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
Jugo de fruta	Maracuyá maduro pulpa	333	60,0	35,400	0,900	0,300	7,200
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**801,6**	**24,0**	**19,7**	**132,0**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**801,6**	**24,0**	**19,7**	**132,0**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**96,1**	**177,7**	**527,9**
VALORES PORCENTUALES					**12,0**	**22,2**	**65,9**

Agua de panela o jugo 220 cc



MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 4 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo con champiñones	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Leche de vaca entera p	632	2,0	1,080	0,064	0,064	0,064
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Margarina de cocina de	388	5,0	0,000	0,000	0,000	0,000
	Champiñon procesado	869	5,0	1,950	0,180	0,020	0,255
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Torta de espinaca	Espinaca cruda	170	50,0	10,000	1,450	0,100	0,800
	Tomate pulpa	244	10,0	1,800	0,090	0,010	0,330
	Cebolla puerro tallos	154	10,0	6,200	0,160	0,010	1,370
	Harina de trigo	47	10,0	34,800	1,240	0,070	7,290
	Mantequilla sin sal	385	10,0	74,800	0,120	8,220	0,090
E lechuga,brocoli, habichuela	Brócoli crudo	146	20,0	6,800	0,800	0,060	0,740
	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Habichuela cruda	175	20,0	6,200	0,420	0,000	1,120
Jugo de fruta	Maracuyá maduro pulp	333	60,0	35,400	0,900	0,300	7,200
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**857,4**	**27,0**	**26,4**	**127,8**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**857,4**	**27,0**	**26,4**	**127,8**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**108,2**	**238,0**	**511,1**
VALORES PORCENTUALES					**12,6**	**27,8**	**59,6**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 69242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 5 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Chorizo	Chorizo ahumado	551	70,0	165,900	10,080	12,390	3,570
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Frijol	Fríjol rojo	948	30,0	100,800	6,120	0,660	17,580
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Remolacha son cáscara	234	20,0	8,800	0,280	0,000	1,920
Jugo de fruta	Mora de castilla pulpa	339	60,0	37,800	0,600	0,060	8,760
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**916,3**	**24,5**	**28,6**	**140,6**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**916,3**	**24,5**	**28,6**	**140,6**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**97,8**	**257,4**	**562,2**
VALORES PORCENTUALES					**10,7**	**28,1**	**61,4**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 6 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne en salsa inglesa	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con ajonjolí	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Ajonjolí	932	0,5	2,885	0,088	0,261	0,047
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Conchitas	Pasta alimenticia	91	30,0	106,200	3,510	0,120	22,770
	Tomate pulpa	244	15,0	2,700	0,135	0,015	0,495
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
	Cebolla puerro tallos	154	10,0	6,200	0,160	0,010	1,370
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. lechuga, tomate y cebolla	Cebolla cabezona	150	20,0	6,600	0,280	0,020	1,300
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**931,8**	**23,6**	**34,9**	**131,0**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**931,8**	**23,6**	**34,9**	**131,0**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**94,3**	**314,1**	**524,0**
VALORES PORCENTUALES					**10,1**	**33,7**	**56,2**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 60242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 7 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo con champiñones	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Leche de vaca entera p	632	2,0	1,080	0,064	0,064	0,064
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Margarina de cocina de	388	5,0	0,000	0,000	0,000	0,000
	Champiñon procesado	869	5,0	1,950	0,180	0,020	0,255
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Coliflor apanado	Coliflor crudo	161	40,0	12,800	1,200	0,040	1,920
	Harina de trigo	47	10,0	34,800	1,240	0,070	7,290
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
E.lechuga, brocoli y pepino	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
	Brócoli crudo	146	20,0	6,800	0,800	0,060	0,740
Agua de panela	Panela	721	20,0	74,200	0,120	0,020	18,380
TOTAL				**757,7**	**25,3**	**22,9**	**112,7**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**757,7**	**25,3**	**22,9**	**112,7**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**101,3**	**206,0**	**450,8**
VALORES PORCENTUALES					**13,4**	**27,2**	**59,5**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 8 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Res en salsa de ciruela	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Ciruela maduro pulpa	293	5,0	4,700	0,055	0,090	0,920
	Azúcar blanco	688	5,0	19,850	0,000	0,000	4,965
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con maduro	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Plátano maduro crudo	225	5,0	7,550	0,055	0,010	1,815
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Oulluco	Cubio amarillo crudo	163	70,0	0,000	0,000	0,000	0,000
	Tomate pulpa	244	15,0	2,700	0,135	0,015	0,495
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
	Cebolla puerro tallos	154	10,0	6,200	0,160	0,010	1,370
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Remolacha son cáscara	234	20,0	8,800	0,280	0,000	1,920
Jugo de fruta	Guayaba maduro pulpa	309	60,0	23,400	0,540	0,180	4,920
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**908,9**	**21,1**	**34,8**	**127,9**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**908,9**	**21,1**	**34,8**	**127,9**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**84,5**	**313,4**	**511,7**
VALORES PORCENTUALES					**9,3**	**34,5**	**56,3**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

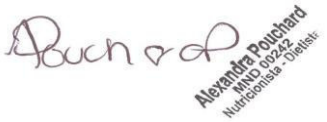
MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 9 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne asada	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Espagueti	Pasta alimenticia	91	30,0	106,200	3,510	0,120	22,770
	Tomate pulpa	244	15,0	2,700	0,135	0,015	0,495
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
	Cebolla puerro tallos	154	10,0	6,200	0,160	0,010	1,370
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. lechuga, tomate y zanahoria	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**970,3**	**23,2**	**39,6**	**130,4**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**970,3**	**23,2**	**39,6**	**130,4**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**92,9**	**356,7**	**521,4**
VALORES PORCENTUALES					**9,6**	**36,8**	**53,7**

Agua de panela o jugo 220 cc



MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 10 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne de cerdo asada	Carne de cerdo magra	483	70,0	138,600	14,070	8,330	1,890
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Fríjol	Fríjol rojo	948	30,0	100,800	6,120	0,660	17,580
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	238	83,300	4,284	0,714	15,232
	Zanahoria cruda	251	251	92,870	1,757	0,251	21,084
	Remolacha son cáscara	234	234	102,960	3,276	0,000	22,464
Jugo de fruta	Mango maduro pulpa	329	60,0	39,600	0,360	0,060	9,540
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**1.146,7**	**36,7**	**25,4**	**193,6**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**1.146,7**	**36,7**	**25,4**	**193,6**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**147,0**	**228,8**	**774,2**
VALORES PORCENTUALES					**12,8**	**20,0**	**67,5**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 11 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo a la placha	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Conchitas con verduras	Pasta alimenticia	91	30,0	106,200	3,510	0,120	22,770
	Habichuela cruda	175	10,0	3,100	0,210	0,000	0,560
	Zanahoria cruda	251	10,0	3,700	0,070	0,010	0,840
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Mayonesa con sal	393	5,0	20,000	0,045	1,670	1,195
E, repollo, zanahoria y pepino	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
Jugo de fruta	Mango maduro pulpa	329	60,0	39,600	0,360	0,060	9,540
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**896,5**	**25,7**	**24,5**	**143,5**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**896,5**	**25,7**	**24,5**	**143,5**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**102,9**	**220,5**	**574,1**
VALORES PORCENTUALES					**11,5**	**24,6**	**64,0**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 12 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Carne chimichurri	Carne de res magra	542	70,0	174,300	12,040	14,000	0,000
	Perejil	214	0,5	0,240	0,015	0,005	0,035
	Organo	CS					
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con maíz	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Maíz tierno	68	5,0	7,050	0,235	0,060	1,390
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Verdura	Habichuela cruda	175	20,0	6,200	0,420	0,000	1,120
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Mayonesa con sal	393	5,0	20,000	0,045	1,670	1,195
E. lechuga, pepino y cebolla	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
	Cebolla cabezona	150	20,0	6,600	0,280	0,020	1,300
Jugo de fruta	Tomate de árbol madur	358	60,0	25,200	1,200	0,120	4,680
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**836,9**	**21,4**	**31,3**	**117,3**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**836,9**	**21,4**	**31,3**	**117,3**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**85,7**	**282,1**	**469,2**
VALORES PORCENTUALES					**10,2**	**33,7**	**56,1**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 13 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Chuleta de cerdo	Carne de cerdo magra	483	70,0	138,600	14,070	8,330	1,890
	Harina de trigo	47	5,0	17,400	0,620	0,035	3,645
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Espagueti al cilantro	Pasta alimenticia	91	30,0	106,200	3,510	0,120	22,770
	Cilantro hojas	159	1,0	0,520	0,042	0,004	0,080
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
E. repollo, zanahoria y habichuela	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Habichuela cruda	175	20,0	6,200	0,420	0,000	1,120
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**864,5**	**26,1**	**24,0**	**136,2**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**864,5**	**26,1**	**24,0**	**136,2**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**104,6**	**216,0**	**544,9**
VALORES PORCENTUALES					**12,1**	**25,0**	**63,0**

Agua de panela o jugo 220 cc



MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 14 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Pollo a la plancha	Carne de pollo	514	70,0	121,100	14,140	7,140	0,000
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz con ajonjolí	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Ajonjolí	932	0,5	2,885	0,088	0,261	0,047
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Verdura	Habichuela cruda	175	20,0	6,200	0,420	0,000	1,120
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Mayonesa con sal	393	5,0	20,000	0,045	1,670	1,195
E, lechuga, tomate y pepino	lechuga común	179	20,0	1,600	0,160	0,020	0,240
	Tomate chonto, pulpa,	243	20,0	3,800	0,180	0,020	0,740
	Pepino cohombro sin ca	209	20,0	2,000	0,100	0,020	0,360
Agua de panela	Panela	721	25,0	92,750	0,150	0,025	22,975
TOTAL				**744,8**	**22,2**	**24,6**	**108,8**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**744,8**	**22,2**	**24,6**	**108,8**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**88,8**	**221,2**	**435,4**
VALORES PORCENTUALES					**11,9**	**29,7**	**58,5**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

MARISOL VELA GÓMEZ
Nutrición • Calidad • Servicio
NIT 31.195.610-2

ANALISIS CUANTITATIVO Y TABLA DE DISTRIBUCIÓN CALORICA 2015

Menú 15 **Opción 2**

NOMBRE ESPECIFICO DE LA PREPARACION	ALIMENTOS INGREDIENTES	CODIGO DEL ALIMENTO	GRAMOS CC / PESO NETO	CALORIAS	PROTEINA g	GRASA g	CARBOHIDRATOS g
DESAYUNO							
Chorizo	Chorizo ahumado	551	70,0	165,900	10,080	12,390	3,570
	Aceite refinado de palm	378	5,0	45,000	0,000	5,000	0,000
Arroz blanco	Arroz blanco crudo	11	100,0	349,000	6,700	0,400	79,800
	Aceite refinado de palm	378	10,0	90,000	0,000	10,000	0,000
Fríjol	Fríjol rojo	948	30,0	100,800	6,120	0,660	17,580
	Tomate pulpa	244	5,0	0,900	0,045	0,005	0,165
	Cebolla puerro tallos	154	5,0	3,100	0,080	0,005	0,685
	Ajo	129	1,0	1,350	0,047	0,001	0,288
E. repollo, zanahoria y remolacha	Repollo hojas frescas	238	20,0	7,000	0,360	0,060	1,280
	Zanahoria cruda	251	20,0	7,400	0,140	0,020	1,680
	Remolacha son cáscara	234	20,0	8,800	0,280	0,000	1,920
Jugo de fruta	Lulo maduro pulpa	321	60,0	22,200	0,540	0,060	4,920
	Azúcar blanco	688	25,0	99,250	0,000	0,000	24,825
TOTAL				**900,7**	**24,4**	**28,6**	**136,7**
TOTAL CALORIAS Y NUTRIENTES				**900,7**	**24,4**	**28,6**	**136,7**
TOTAL CALORIAS POR NUTRIENTES					**97,6**	**257,4**	**546,9**
VALORES PORCENTUALES					**10,8**	**28,6**	**60,7**

Agua de panela o jugo 220 cc

Alexandra Pouchard
MND 00242
Nutricionista - Dietista

COPIA TARJETA PROFESIONAL NUTRICIONISTA

REPUBLICA DE COLOMBIA
Ley 73 de 1979

No. MND 00242

Comisión de Ejercicio Profesional de Nutrición y Dietética

MATRICULA PROFESIONAL DE NUTRICIONISTA DIETISTA



Pouchard Pelaez

Victoria Alexandra

C.C. **52.340.957**

Pontificia Universidad Javeriana

Acta No.: **04** Fecha: **10/04/2002**

PRESIDENTE

CONDICIONES TÉCNICAS MÍNIMAS REQUERIDAS PARA EL SUMINISTRO

CONDICIONES TECNICAS MINIMAS REQUERIDAS PARA EL SUMINISTRO

1. REQUERIMIENTOS MÍNIMOS

La empresa en caso de salir favorecida, se compromete a:

ITEM	DESCRIPCION	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
1	SUMINISTRO DE SUBSIDIOS DE ALIMENTACIÓN PARA LOS APRENDICES DEL CENTRO DE DISEÑO TECNOLÓGICO INDUSTRIAL Y SUS SEDES ALTERNAS, DONDE SE IMPARTE FORMACION PROFESIONAL PARA LA VIGENCIA 2020.	UNIDAD	7839

- Planear y organizar el suministro de subsidio alimenticio de primera calidad, según las necesidades y horarios establecidos por la Entidad.
- Ofertar dentro de mi propuesta un mínimo de quince (15) alternativas de menús, que cubran las necesidades básicas de una sana alimentación.
- Realizar los análisis microbiológicos de la comida cuando la entidad lo considere indispensable y como una forma de evitar cualquier enfermedad transmitida por alimentos o sólo como una forma de control microbiológico.
- Evaluar y mantener durante la ejecución del contrato, las características de las preparaciones de los menús ofertados, en cuanto a calidad de insumos y métodos de preparación que favorezcan la conservación de los nutrientes y la calidad sensorial de los productos.
- Cumplir con las combinaciones exactas de proteínas, calorías y demás nutrientes mínimos que deben consumir los aprendices, que garanticen una nutrición balanceada. Previa presentación de los análisis cuantitativos firmados por nutricionista.

2. HORARIO DE SUMINISTRO

El contratista se compromete a entregar el Subsidio de Alimentación en las sedes estipuladas anteriormente en el horario normalmente establecido para almorzar (12:00 m y 1:00 p.m.).

Así mismo me comprometo a mantener en perfectas condiciones higiénicas las instalaciones que suministra el SENA, para lo cual deberá trasladar las basuras y desechos hasta el lugar de las instalaciones que el SENA indique.

3. CONDICIONES DE ENTREGA

La empresa incluye en el precio ofertado, la totalidad de los costos del Subsidio de alimentación, además de entregar el Subsidio Alimenticio en el Centro de Diseño Tecnológico Industrial CDTI y la sede alterna que lo conforma en las horas determinadas y acordadas por las partes. Así mismo, estará a su cargo el transporte de los complementos nutricionales hasta la sede del Centro y el suministro de recipientes (Reducción de envases plásticos, e icopor entre otros). En consideración con la Resolución 668 del 28 de abril de 2016 del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible por la cual se reglamenta el uso de empaques a nivel nacional y el Subsistema de Gestión Ambiental del Centro de Diseño Tecnológico Industrial y de acuerdo a su Política Ambiental a través del Programa de Gestión Integral de Residuos Sólidos, se exigen que los empaques utilizados para la entrega del complemento nutricional, deben cumplir con los siguientes requerimientos ambientales:

- Ser en empaques de baja densidad o principalmente biodegradables.
- Empaques plásticos deberán ser 100% reciclables.
- No incluir empaques de icopor.
- No incluir botellas y/o recipientes plásticos que no estén hechos de Tereftalato de Polietileno (PET).
- No incluir bolsas plásticas no biodegradables.
- El supervisor del contrato en cualquier momento podrá inspeccionar la implementación de prácticas ambientales, sanitarias e higiénicas.
- Deberá presentar la ficha técnica de las bolsas utilizadas y garantizar así este requerimiento ambiental.
- Presentar Plan de Manejo Integral de Residuos Sólidos.

4. RELACION DE NECESIDAD NUTRICIONAL

La población a atender en su gran mayoría son aprendices de ambos sexos, cuyo rango de edad oscila entre 16 y 50 años, que se encuentren en proceso de capacitación en las distintas acciones de formación del Servicio Nacional de Aprendizaje – SENA, Centro de la Construcción en una jornada diaria de 8 horas.

5. REQUISITOS MINIMOS DE APORTE CALORICO

Para efecto del aporte nutricional mínimo diario del Subsidio de Alimentación en cuanto a kilocalorías y macronutrientes, es el siguiente:

DESCRIPCION ALIMENTO	CANTIDAD GRAMOS
Proteína animal (carne de res, carne de cerdo, pollo o pescado)	70 gramos
Cereal (arroz)	100 gramos
Principio energético o regulador (1 de las 4 opciones)	30 gramos de pasta
	30 gramos leguminosa (frijol, lenteja, blanquillo, garbanzo o arveja)
	70 gramos (papa, yuca o plátano)
	60 gramos de verdura
Ensalada de verduras	60 gramos
Liquido jugo de fruta o agua de panela	220 cc de jugo de fruta de la temporada y/o agua de panela con limón

Este suministro deberá ser entregado en el SENA – CDTI y sedes alternas, así:

SEDE	DIRECCION
SEDE PONDAJE	Calle 72 K # 26J-97 - El Pondaje
SEDE SALOMIA	Calle 52 2Bis-15 Salomia

Se presenta ciclo de menú de 15 días con su análisis cuantitativo de kilocalorías, proteína, grasa y carbohidratos totales por cada menú, de acuerdo a la tabla citada anteriormente.

En el análisis químico se deberá consignar las minutas con su análisis químico y el código provisional de cada elemento que aparece registrado en la tabla de composición de alimentos colombiano 2015 ICBF, así como el peso neto de cada uno de los ingredientes que conforman la minuta.

El menú con su respectivo análisis químico fue elaborado y firmado por un profesional en nutrición y dietética con tarjeta profesional (se anexa copia en la propuesta)

6. LISTADO DE MINUTAS

Los alimentos a brindar en las preparaciones deben corresponder a los estándares de calidad exigidos por las normas vigentes, y se tuvo en cuenta productos naturales para sazonar.

7. ESTANDARES DE CALIDAD

Los alimentos a brindar en las preparaciones deben corresponder a los estándares de calidad exigidos por las normas vigentes, se deben tener en cuenta productos naturales para sazonar.

8. VARIEDAD DEL MENU

Se presenta un ciclo de rotación de QUINCE (15) menús para un mes y éste menú, será publicado dentro de las instalaciones del Centro, en un espacio visible a los usuarios del subsidio de alimentación.

9. PUBLICACION

Los menús, serán publicados por el Oferente dentro de las instalaciones del Centro, en un espacio visible a los usuarios del subsidio de alimentación.

10. SATISFACCION DEL SERVICIO PRESTADO

Periódicamente se realizarán encuestas de sensibilidad para determinar la aprobación de los menús y si es el caso solicitar la variación, la cual debe ser autorizada por el supervisor del contrato.

11. CALIDAD DEL PERSONAL OFRECIDO

La empresa en caso de salir favorecida, se compromete a:

- Garantizar las condiciones higiénicas del personal que va a realizar la preparación y servicio de los alimentos.

- Garantizar las cualidades médicas y demás exigencias establecidas para los manipuladores de alimentos, incluyendo los exámenes médicos respectivos.
- Garantizar que el personal que la empresa contrate y su relación laboral y contractual sea exclusivamente por parte del contratista.

12. EXÁMENES DE LABORATORIO

La empresa en caso de salir favorecida, se compromete a presentar al iniciar el contrato y en el 50% de ejecución del mismo, los siguientes exámenes de laboratorio del personal manipulador: KOH de uñas, cultivo nasofaríngeo y examen coprológico.

13. EI PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

La empresa en caso de salir favorecida, se compromete a capacitar y certificar por el Servicio de Salud del Valle o en su defecto por el SENA al personal requerido.

Además, deben estar sujetos a tomarse muestras cuando el área de Salud Ocupacional del SENA lo considere necesario. En caso de presentar brotes de hepatitis, la persona(s) deberá(n) ser retirado(s) inmediatamente del servicio.

Con el fin de garantizar la calidad del menú, se deberá evitar la rotación de personal. No obstante, lo anterior, el SENA – Centro de Diseño Tecnológico Industrial se reserva el derecho de solicitar al Contratista el retiro o traslado de cualquier trabajador suyo, cuando existan motivos para ello.

Cada vez que se renueven los certificados de manipulación de alimentos y los certificados médicos, el Contratista se obliga a presentar a la Supervisión los originales, y a mantener copia de los mismos, debidamente archivada para el seguimiento respectivo los siguientes documentos debidamente actualizados:

Así mismo el personal contratado por la empresa contara con certificado de aptitud médica con énfasis osteomuscular, piel, sistema digestivo y respiratorio. KOH de uñas, coprológico y frotis nasofaríngeo el cual indique que la persona es apta para manipular alimentos.

La Supervisión podrá pedir al Contratista el reemplazo de uno o varios operarios que se sepa o sospeche que padezcan de una enfermedad susceptible de

transmitirse por los alimentos, así mismo solicitar la valoración médica y las pruebas de laboratorio clínico u otras que resulten necesarias.

Certificado de capacitación, los operarios tendrán capacitación en el manejo adecuado de alimentos y contarán con la asistencia al curso mínimo una vez al año, el cual no podrá ser inferior a seis (6) horas; así mismo la formación será impartida por capacitadores externos o profesionales que cumplan con los requisitos establecidos en la Resolución 765 de 2010 o por la Secretaria Departamental o Municipal.

Formato de revisión diaria de operarios, la compañía implementará el formato de revisión diaria con el fin de documentar y efectuar la correspondiente revisión diaria del recurso humano, quienes realizan la preparación y distribución de los alimentos; en el que se comprobará el estado de aseo e higiene; así mismo el uniforme (gorro, tapabocas, delantal del color claro, zapatos cerrados de color claro y antideslizantes y guantes cuando se requiera) en cumplimiento de la Resolución 2674/2013.

14. DOTACIÓN DEL PERSONAL

La empresa en caso de salir favorecida, se compromete a entregar la dotación mínima con la que debe contar el personal que suministre la alimentación, haciendo parte de esta:

- Un (1) delantal, que cubra toda la parte delantera del cuerpo, en color blanco.
- Un (1) gorro que cubra todo el cabello, en color blanco
- Un (1) tapabocas, en color blanco
- Un (1) par de zapatos de suela antideslizante

Además, a los empleados para efectos de la ejecución del contrato, estarán debidamente carnetizados y permanecerán actualizados los mismos durante la ejecución del contrato.

15. NUTRICIONISTA

La empresa en caso de salir favorecida, se compromete a contar en el Suministro de Subsidio de alimentación, con un Nutricionista Dietista con título registrado, con experiencia en el manejo de servicios de alimentación de mínimo dos años.

Quien tendrá las siguientes responsabilidades:

- Planear los ciclos de menús de acuerdo a las características de los usuarios, balance nutricional y cumplimiento de lo estipulado en el contrato.
- Estandarizar recetas con procesos lógicos e incluyendo alimentos de alta calidad, dando prioridad a componentes saludables.
- Verificar la calidad de los alimentos en la compra, transporte, recibo, almacenamiento despacho en el servicio de alimentación.
- Asegurar una alimentación que obedezca a una alta protección de los alimentos y a un excelente programa de limpieza y desinfección, tanto en la producción como en servida.
- Controlar el cumplimiento de las normas higiénico sanitarias en los alimentos y en los manipuladores de alimentos.
- Implementar medidas correctivas inmediatas que sugiera la Supervisión.
- Siempre que el Nutricionista deba ausentarse deberá ser reemplazado por un suplente quien en ese momento será el representante autorizado de la empresa, esta ausencia no podrá ser mayor de 24 horas, sin la autorización del contratante o de su representante.

16. PROGRAMA HIGIENICO-SANITARIO

La empresa en caso de salir favorecida y una vez suscriba el respectivo contrato, cumplirá con las disposiciones higiénico-sanitarias pertinentes al tipo de contrato establecido por el Ministerio de Salud mediante la normatividad vigente (Decreto 3075 de 1997), y para tal efecto presentara con la propuesta, debidamente documentados los siguientes programas:

- Programas de capacitación básica en protección de alimentos
- Programa de Limpieza y desinfección.
- Programa de Control de plagas, artrópodos y roedores.
- Plan de muestreo que incluya además los controles microbiológicos.
- Programa de disposición de desechos sólidos y líquidos.
- Manual de conservación de alimentos.

17. OBLIGACIONES GENERALES

La empresa en caso de salir favorecida y una vez suscriba el respectivo contrato, cumplirá con las siguientes disposiciones:

- Cumplir a cabalidad con el objeto del contrato.

- Mantener los precios presentados en la propuesta.
- Cumplir en las fechas y términos estipulados por la ley con las obligaciones que como empleadores le corresponden.
- Remitir en las fechas estipuladas las facturas de los bienes entregados.
- Presentar exámenes médicos del personal contratado al inicio de la ejecución del contrato y seguimiento constante del estado de salud del personal que hace manipulación de alimentos.
- Asumir bajo su absoluta responsabilidad laboral, la totalidad de la carga salarial y prestacional de acuerdo con las normas legales vigentes del personal que se requiera para el suministro del objeto a contratar.
- Cancelar cumplidamente los salarios, prestaciones sociales e indemnizaciones laborales de Ley, al personal que ocupe dentro de la ejecución del contrato.
- Asumir todos los gastos e impuestos, tasas y contribuciones derivados de la celebración, ejecución y liquidación del contrato, así como el valor de la prima de la Garantía Única y sus modificaciones
- No acceder a peticiones o amenazas de quienes actúen por fuera de la Ley con el fin de obligarlos a hacer u omitir algún acto o hecho, debiendo informar inmediatamente al SENA a través del Supervisor acerca de la ocurrencia de tales peticiones o amenazas y a las demás autoridades competentes para que se adopten las medidas y correctivos que fueren necesarios.
- Obrar con buena fe en las distintas etapas contractuales, evitando dilataciones.
- El cumplimiento de sus obligaciones frente al Sistema de Seguridad Social Integral y Parafiscales (Caja de Compensación Familiar, SENA e ICBF), de acuerdo con el artículo 50 de la Ley 789 de 2002 , y el artículo 1 de la Ley 828 de 2003.
- El transporte a utilizar para el suministro de subsidio de alimentación deberá cumplir con las condiciones para transportar alimentos, acorde a la resolución 2674 de 2013 y a la normatividad vigente.
- Cumplir con lo estipulado en la guía técnica con lineamientos de seguridad y salud en el trabajo para restaurante y cafeterías según la circular 3-2017-000011 del 26 de enero de 2017
- El contratista se compromete a planear y organizar el suministro de alimentación de primera calidad, según las necesidades y horarios establecidos por la Entidad.
- El contratista se compromete a realizar los análisis microbiológicos de la comida cuando la empresa lo considere indispensable y como una forma de

evitar cualquier enfermedad transmitida por alimentos o sólo como una forma de control microbiológico.

- El contratista se compromete a evaluar y mantener durante la ejecución del contrato, las características de las preparaciones de los menús ofertados, en cuanto a calidad de insumos y métodos de preparación que favorezcan la conservación de los nutrientes y la calidad sensorial de los productos.
- Garantizar que en el proceso de manipulación de los alimentos se hagan de conformidad con los Decretos 3075 de 1997 y el 1500 de 2007 y demás normas vigentes establecidas por el Ministerio de Salud. El SENA se reserva el derecho de realizar periódicamente la verificación de los requisitos HIGIENICO SANITARIAS Y AMBIENTALES.
- Reportar al supervisor cualquier eventualidad que pueda afectar el normal funcionamiento del servicio y tener la disposición de atender sugerencias al respecto.
- Las demás obligaciones que sean del carácter de la prestación del servicio que contratamos, como resultado de la presente invitación y las demás que por Ley le corresponde.
- El proveedor aplicará una encuesta de satisfacción mensual a los aprendices de las sedes que imparte formación el centro. La cual debe estar aprobada por el supervisor del contrato. Los resultados de la encuesta deben ser tabulados y presentados en cada informe de pago.
- Dar cumplimiento a las obligaciones del Sistema de Seguridad Social (Salud, Pensión y riesgos laborales), así como SG-SST y demás normas aplicables, y presentar los documentos respectivos que acrediten todos los anteriores.
- Dar cumplimiento a las resoluciones No. 002505/2004 y 2674/2013
- Responder con su propio pecunio y mantener indemne al SENA por el indebido manejo, preparación y conservación de los alimentos.
- Asumir los costos directos e indirectos, al igual que la logística integral necesaria para la correcta ejecución del objeto contractual, obligaciones y ficha técnica de necesidad.

18. OBLIGACIONES ESPECIFICAS

El contratista se obliga dentro del término de duración del contrato a cumplir con requerimientos y especificaciones técnicos de mantenimiento, como se relaciona a continuación:

- El contratista se compromete a planear y organizar la realización de las actividades, según las necesidades y horarios establecidos por la Entidad.

- El contratista se compromete a realizar los análisis microbiológicos de la comida cuando la empresa lo considere indispensable y como una forma de evitar cualquier enfermedad transmitida por alimentos o sólo como una forma de control microbiológico.
- El contratista se compromete a evaluar y mantener durante la ejecución del contrato, las características de las preparaciones de los menús ofertados, en cuanto a calidad de insumos y métodos de preparación que favorezcan la conservación de los nutrientes y la calidad sensorial de los productos.
- Garantizar que en el proceso de manipulación de los alimentos se hagan de conformidad con los Decretos 3075 de 1997 y el 1500 de 2007 y demás normas vigentes establecidas por el Ministerio de Salud. El SENA se reserva el derecho de realizar periódicamente la verificación de los requisitos HIGIENICO SANITARIAS Y AMBIENTALES.
- Reportar al supervisor cualquier eventualidad que pueda afectar el normal funcionamiento del servicio y tener la disposición de atender sugerencias al respecto.

- Dar cumplimiento a las medidas sanitarias que le competan de acuerdo a lo establecido en la ley 9 de 1979.
- Asegurar la calidad sanitaria de los alimentos y bebidas en las diferentes etapas de la cadena alimenticia (Adquisición, transporte, recepción, almacenamiento, preparación y comercialización.
- Las demás contempladas en el artículo 5 de la Ley 80 de 1993 y las que se deriven directamente del objeto contractual.

19. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

Durante la ejecución del contrato, el Contratista se compromete a proveer los recursos que sean necesarios para garantizar la higiene, salubridad y seguridad de todas las instalaciones de la obra, la de sus empleados, trabajadores, subcontratistas, proveedores y la de los empleados y bienes del SENA, el Interventor y de terceras personas.

El Contratista garantizará que sus empleados, trabajadores, subcontratistas, proveedores y en general a todas aquellas personas relacionadas con la ejecución del contrato cumplan con todas las condiciones relativas a higiene, salubridad, prevención de accidentes y medidas de seguridad.

El Contratista será responsable de todos los accidentes que puedan sufrir no sólo sus empleados, trabajadores y subcontratistas sino también el personal o bienes del SENA. Si por la negligencia o descuido del Contratista, sus empleados,

trabajadores o subcontratistas no toman las precauciones o medidas de seguridad necesarias para la prevención de accidentes; por consiguiente, todas las indemnizaciones correspondientes serán por cuenta del Contratista.

Durante la ejecución del contrato, el Contratista observará todas y cada una de las regulaciones de las autoridades bajo cuya jurisdicción se ejecute el contrato, relativas a seguridad, prevención de accidentes y enfermedad profesional, higiene y salubridad y en general las normas que a este respecto tengan las entidades oficiales.

20. SISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SGSST, LEGISLACION COLOMBIANA

La Empresa tendrá documentada y cumplirá con la implementación legal de sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo SGSST de acuerdo a lo establecido en la resolución 0312/2019 estándares mínimos, mediante certificación emitida por la ARL, con el porcentaje de cumplimiento en la implementación del Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo:

- Informe del Sistema de Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Acta de constitución de COPASST o Vigía de SST.
- Acta de constitución CCL.
- Matriz de identificación de Peligros, Evaluación y Valoración de los Riesgos.
- Reglamento de Higiene y Seguridad Industrial.
- Plan de prevención y control de emergencia.
- Y demás documentos que los apliquen en Seguridad y Salud en el Trabajo

Igualmente cumplirá con lo establecido en la legislación Colombiana y normas establecidas por el SENA:

- Resolución 2400 de Mayo 22 de 1979
- Resolución No. 02413 de 1979 del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia.
- Resolución 2013 de 1983, expedida por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.
- Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994.
- Decreto 1072 de 26 de Mayo de 2015.
- Resolución 1409 de Julio 23 de 2012.
- Ley 9 de Enero 24 de 1979.

- Ley 55 de Julio 2 de 1992.
- Resolución 0312/2019 Estándares Mínimos del SG-SST.
- Y demás normas que los aplique en Seguridad Y Salud En El Trabajo

MARISOL VELA GOMEZ
C.C. 31.195.610 de Tuluá-Valle
Nit. 31.195.610-2