Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No.	14 - 17 AÑOS	Lugar:	VILLANUEVA CASANARE
objetivo	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patrón establecida en el manual operativo de la modalidad		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la Implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

(A) Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Ración Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos.

Teniendo en cuena los gustos preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

___	Pan Blanco	X	Galletas integrales
___	Pan de queso horneado	___	Galletas con sabor a queso
___	Galleta dulce sin relleno	___	Galletas sandwich de chocolate
___	Croissant, de queso, horneado	X	Galletas tipo wafer
___	Galletas de soda	X	Cucas
___	Mojicon, horneado	___	Harina de arroz blanco
___	Galletas dulces sin relleno	___	Pasta corta, cocida
___	Mantecada horneada	___	Pan integral
___	Arepa	___	Tostada integral
___	Tungo o envuelto	___	Arracacha sin cáscara cruda 96 1
___	Pan de yuca	___	Ñame sin cáscara cocido
___	Tostada integral	___	Yuca blanca cruda
___	Almojabana	___	Batata cocida sin cáscara
___	Arepa delgada de maiz blanco trillado	X	Cereal en aros
___	Arepa redonda de maiz blanco trillado	___	Papa común cocida
___	Arroz blanco, cocido	___	Papa criolla cocida
___	Arroz integral, cocido	___	Harina de plátano
___	Avena en hojuelas	___	Plátano verde sin cáscara
___	Cebada perlada cocida	___	Plátano colí o guineo crudo
___	Arroz sopero	___	Plátano hartón maduro sin cáscara cocido
___	Hojuelas de maiz	___	Cuchuco de cebada
___	Crispetas - Maiz pira	___	Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

___	Banano comun	X	Mandarina
___	Borojo	___	Mango
___	Chirimoya	___	Manzana
___	Chontaduro	___	Maracuyá
___	Ciruela comu	X	Melón
X	Curuba	___	Moras
___	Feijoa	___	Naranja
___	Fresas	___	Papaya
___	Granadilla	X	Pera
___	Guanabana	___	Piña
___	Guayaba comun	___	Tomate de árbol
___	Higo	___	Zapote
___	Kiwi	___	Lulo jugo
___	Arveja verde	___	Pimentón
___	Ahuyama	___	Durazno
___	Cebolla cabezona		

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

___	Leche
___	Yogurt
X	Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

X	Atun enlatado en aceite*	___	Frijol radical, crudo**
___	Atun enlatado en agua*	___	Garbanzo, crudo**
___	Carne de res	___	Lenteja comun, cruda**
___	Carne de cerdo	___	Arveja verde seca**
___	Carne de ternera	___	Arveja amarilla seca**
___	Pechuga de pollo sin hueso ni piel	X	Almendras
___	Filete de trucha	___	Marañon tostado sin sal
___	Huevo de gallina crudo*	X	Mani tostado
___	Frijol blanco, crudo**	___	Sacha Inchi
___	Frijol bola roja, crudo**	___	Frijol cargamanto rojo, crudo**
___	Frijol cargamanto rosado, crudo**	X	Coco deshidratado

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS"
Contrato No 85001462024

Grupo No	14- 17 AÑOS	Lugar:	VILLANUEVA CASANARE

objetivo Realizar concertacion de los alimentos que conformaran el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patron establecida en el manual operativo de la modalidad

1 ¿Cual de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la Implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

(A) Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D Racion Para Preparar en casa

2 Con el fin de seleccionar los alimentos que conformaran el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos

Teniendo en cuena los gustos preferencias marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios

GRUPO 1 CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

_____	Pan Blanco	_____	Galletas integrales
_____	Pan de queso horneado	_____	Galletas con sabor a queso
X	Galleta dulce sin relleno	_____	Galletas sandwich de chocolate
_____	Croissant de queso, horneado	_____	Galletas tipo wafer
_____	Galletas de soda	X	Cucas
_____	Mojicon, horneado	_____	Harina de arroz blanco
_____	Galletas dulces sin relleno	_____	Pasta corta, cocida
_____	Mantecada horneada	_____	Pan integral
_____	Arepa	_____	Tostada integral
_____	Tungo o envuelto	_____	Arracacha sin cascara cruda 96 1
_____	Pan de yuca	_____	Ñame sin cascara cocido
_____	Tostada integral	_____	Yuca blanca cruda
_____	Almojabana	_____	Batata cocida sin cascara
_____	Arepa delgada de maiz blanco trillado	X	Cereal en aros
_____	Arepa redonda de maiz blanco trillado	_____	Papa comun cocida
_____	Arroz blanco cocido	_____	Papa criolla cocida
_____	Arroz integral cocido	_____	Harina de platano
_____	Avena en hojuelas	_____	Platano verde sin cáscara
_____	Cebada perlada cocida	_____	Platano coli o guineo crudo
_____	Arroz sopero	_____	Platano harton maduro sin cáscara cocido
_____	Hojuelas de maiz	_____	Cuchuco de cebada
_____	Crispetas - Maiz pira	_____	Pasta larga, cocida

GRUPO 2 FRUTAS Y VERDURAS

_____	Banano comun	X	Mandarina
_____	Borojo	_____	Mango
_____	Chirimoya	X	Manzana
_____	Chontaduro	_____	Maracuya
_____	Ciruela roma	_____	Melon
_____	Curuba	_____	Moras
_____	Feijoa	_____	Naranja
_____	Fresas	_____	Papaya
_____	Granadilla	_____	Pera
_____	Guanabana	_____	Piña
_____	Guayaba comun	_____	Tomate de arbol
_____	Higo	_____	Zapote
X	Kiwi	_____	Lulo jugo
_____	Arveja verde	_____	Pimenton
_____	Ahuyama	_____	Durazno
_____	Cebolla cabezona		

GRUPO 3 LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS

_____ Leche
_____ Yogurt
_____ Kumis

GRUPO 4 CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

X	Atun enlatado en aceite*	_____	Frijol radical crudo**
_____	Atun enlatado en agua*	_____	Garbanzo crudo**
_____	Carne de res	_____	Lenteja comun cruda**
_____	Carne de cerdo	_____	Arveja verde seca**
_____	Carne de ternera	_____	Arveja amarilla seca**
_____	Pechuga de pollo sin hueso ni piel	X	Almendras
_____	Filete de trucha	_____	Marañon tostado sin sal
_____	Huevo de gallina crudo*	_____	Mani tostado
_____	Frijol blanco crudo**	_____	Sacha inchi
_____	Frijol bola roja crudo**	_____	Frijol cargamanto rojo crudo**
_____	Frijol cargamanto rosado crudo**	X	Coco deshidratado

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No	14-17 AÑOS	Lugar:	VEIIANUEVA CASANARE
objetivo	Realizar concertación de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patron establecida en el manual operativo de la modalidad		

1. ¿Cual de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

(A) Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Racion Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformaran el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuacion los listado de alimentos por cada uno de los grupos

Teniendo en cuena los gustos preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios

GRUPO 1 CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

____	Pan Blanco	____	Galletas integrales
____	Pan de queso horneado	____	Galletas con sabor a queso
____	Galleta dulce sin relleno	X	Galletas sandwich de chocolate
____	Croissant de queso, horneado	____	Galletas tipo wafer
____	Galletas de soda	X	Cucas
____	Mojicon horneado	____	Harina de arroz blanco
____	Galletas dulces sin relleno	____	Pasta corta, cocida
____	Mantecada horneada	____	Pan integral
____	Arepa	____	Tostada integral
____	Tungo o envuelto	____	Arracacha sin cáscara cruda 96 1
____	Pan de yuca	____	Ñame sin cáscara cocido
____	Tostada integral	____	Yuca blanca cruda
____	Almojabana	____	Batata cocida sin cáscara
____	Arepa delgada de maiz blanco trillado	X	Cereal en aros
____	Arepa redonda de maiz blanco trillado	____	Papa comun cocida
____	Arroz blanco cocido	____	Papa criolla cocida
____	Arroz integral cocido	____	Harina de platano
____	Avena en hojuelas	____	Platano verde sin cáscara
____	Cebada perlada cocida	____	Platano colí o guineo crudo
____	Arroz sopero	____	Platano hartón maduro sin cáscara cocido
____	Hojuelas de maiz	____	Cuchuco de cebada
____	Crispetas - Maiz pira	____	Pasta larga, cocida

GRUPO 2 FRUTAS Y VERDURAS

____	Banano comun	X	Mandarina
____	Borojo	____	Mango
____	Chirimoya	____	Manzana
____	Chontaduro	____	Maracuya
____	Ciruela comu	____	Melon
____	Curuba	____	Moras
____	Feijoa	____	Naranja
____	Fresas	____	Papaya
____	Granadilla	X	Pera
____	Guanabana	____	Piña
____	Guayaba comun	____	Tomate de árbol
____	Higo	____	Zapote
X	Kiwi	____	Lulo jugo
____	Arveja verde	____	Pimenton
____	Ahuyama	____	Durazno
____	Cebolla cabezona		

GRUPO 3 LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

____ Leche
____ Yogurt
____ Kumis

GRUPO 4 CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

____	Atun enlatado en aceite*	____	Frijol radical crudo**
____	Atun enlatado en agua*	____	Garbanzo crudo**
____	Carne de res	____	Lenteja comun cruda**
____	Carne de cerdo	____	Arveja verde seca**
____	Carne de ternera	____	Arveja amarilla seca**
____	Pechuga de pollo sin hueso ni piel	X	Almendras
____	Filete de trucha	____	Marañon tostado sin sal
____	Huevo de gallina crudo*	X	Mani tostado
____	Frijol blanco crudo**	____	Sacha inchi
____	Frijol bola roja crudo**	____	Frijol cargamanto rojo crudo**
____	Frijol cargamanto rosado, crudo**	X	Coco deshidratado

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No.	74. 77 AÑOS	Lugar:	VEREDA NUEVA CASANARE
objetivo.	Realizar concertacion de los alimentos que conformarán el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patron establecida en el manual operativo de la modalidad		

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

(A) Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Racion Para Preparar en casa

2 Con el fin de seleccionar los alimentos que conformaran el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuacion los listado de alimentos por cada uno de los grupos

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios

GRUPO 1 CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

___	Pan Blanco	X	Galletas integrales
___	Pan de queso horneado	___	Galletas con sabor a queso
___	Galleta dulce sin relleno	X	Galletas sandwich de chocolate
___	Croissant de queso, horneado	___	Galletas tipo wafer
___	Galletas de soda	___	Cucas
___	Mopicon, horneado	___	Harina de arroz blanco
___	Galletas dulces sin relleno	___	Pasta corta, cocida
___	Mantecada horneada	X	Pan integral
___	Arepa	___	Tostada integral
___	Tungo o envuelto	___	Arracacha sin cáscara cruda 96 1
___	Pan de yuca	___	Ñame sin cáscara cocido
___	Tostada integral	___	Yuca blanca cruda
___	Almojabana	___	Batata cocida sin cáscara
___	Arepa delgada de maiz blanco trillado	___	Cereal en aros
___	Arepa redonda de maiz blanco trillado	___	Papa común cocida
___	Arroz blanco, cocido	___	Papa criolla cocida
___	Arroz integral, cocido	___	Harina de plátano
___	Avena en hojuelas	___	Plátano verde sin cáscara
___	Cebada perlada cocida	___	Plátano coli o guineo crudo
___	Arroz sopero	___	Plátano harton maduro sin cáscara cocido
___	Hojuelas de maiz	___	Cuchuco de cebada
___	Crispetas - Maiz pira	___	Pasta larga, cocida

GRUPO 2 FRUTAS Y VERDURAS

X	Banano comun	X	Mandarina
___	Borojo	___	Mango
___	Chirimoya	___	Manzana
___	Chontaduro	___	Maracuyá
___	Ciruela comu	___	Melón
___	Curuba	___	Moras
___	Feijoa	___	Naranja
___	Fresas	___	Papaya
___	Granadilla	X	Pera
___	Guanabana	___	Piña
___	Guayaba comun	___	Tomate de arbol
___	Higo	___	Zapote
___	Kiwi	___	Lulo jugo
___	Arveja verde	___	Pimenton
___	Ahuyama	___	Durazno
___	Cebolla cabezona		

GRUPO 3 LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

X	Leche
___	Yogurt
___	Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

X	Atun enlatado en aceite*	___	Frijol radical, crudo**
___	Atun enlatado en agua*	___	Garbanzo, crudo**
___	Carne de res	___	Lenteja comun, cruda**
___	Carne de cerdo	___	Arveja verde seca**
___	Carne de ternera	___	Arveja amarilla seca**
___	Pechuga de pollo sin hueso ni piel	X	Almendras
___	Filete de trucha	___	Marañon tostado sin sal
___	Huevo de gallina crudo*	X	Mani tostado
___	Frijol blanco, crudo**	___	Sacha Inchi
___	Frijol bola roja, crudo**	___	Frijol cargamanto rojo, crudo**
___	Frijol cargamanto rosado, crudo**	X	Coco deshidratado

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS".
Contrato No 85001462024

Grupo No:	14 - 17 AÑOS	Lugar:	VILLANUEVA CASANARE

objetivo: Realizar concertacion de los alimentos que conformaran el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patron establecida en el manual operativo de la modalidad

1. ¿Cuál de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

A. Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D. Racion Para Preparar en casa

2. Con el fin de seleccionar los alimentos que conformarán el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos

Teniendo en cuena los gustos, preferencias, marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

- ____ Pan Blanco
- ____ Pan de queso horneado
- ____ Galleta dulce sin relleno
- ____ Croissant, de queso, horneado
- ____ Galletas de soda
- X Mojicon, horneado
- ____ Galletas dulces sin relleno
- ____ Mantecada horneada
- ____ Arepa
- ____ Tungo o envuelto
- ____ Pan de yuca
- ____ Tostada integral
- ____ Aimojabana
- X Arepa delgada de maiz blanco trillado
- ____ Arepa redonda de maiz blanco trillado
- ____ Arroz blanco, cocido
- ____ Arroz integral, cocido
- ____ Avena en hojuelas
- ____ Cebada perlada cocida
- ____ Arroz sopero
- ____ Hojuelas de maiz
- ____ Crispetas - Maiz pira
- ____ Galletas integrales
- ____ Galletas con sabor a queso
- ____ Galletas sandwich de chocolate
- ____ Galletas tipo wafer
- ____ Cucas
- ____ Harina de arroz blanco
- ____ Pasta corta, cocida
- ____ Pan integral
- ____ Tostada integral
- ____ Arracacha sin cáscara cruda 96 1
- ____ Ñame sin cáscara cocido
- ____ Yuca blanca cruda
- ____ Batata cocida sin cáscara
- ____ Cereal en aros
- ____ Papa comun cocida
- ____ Papa criolla cocida
- ____ Harina de plátano
- ____ Plátano verde sin cáscara
- ____ Plátano coli o guineo crudo
- ____ Platano hartón maduro sin cáscara cocido
- ____ Cuchuco de cebada
- ____ Pasta larga, cocida

GRUPO 2. FRUTAS Y VERDURAS

- X Banano comun
- ____ Borojo
- ____ Chirimoya
- ____ Chontaduro
- ____ Ciruela comu
- ____ Curuba
- ____ Feijoa
- ____ Fresas
- ____ Granadilla
- ____ Guanabana
- ____ Guayaba comun
- ____ Higo
- ____ Kiwi
- ____ Arveja verde
- ____ Ahuyama
- ____ Cebolla cabezona
- X Mandarina
- ____ Mango
- ____ Manzana
- ____ Maracuyá
- ____ Melon
- ____ Moras
- ____ Naranja
- ____ Papaya
- X Pera
- ____ Piña
- ____ Tomate de arbol
- ____ Zapote
- ____ Lulo jugo
- ____ Pimenton
- ____ Durazno

GRUPO 3. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

- ____ Leche
- X Yogurt
- ____ Kumis

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- X Atun enlatado en aceite*
- ____ Atun enlatado en agua*
- ____ Carne de res
- ____ Carne de cerdo
- ____ Carne de ternera
- ____ Pechuga de pollo sin hueso ni piel
- ____ Filete de trucha
- ____ Huevo de gallina crudo*
- ____ Frijol blanco, crudo**
- ____ Frijol bola roja, crudo**
- ____ Frijol cargamanto rosado, crudo**
- ____ Frijol radical, crudo**
- ____ Garbanzo, crudo**
- ____ Lenteja comun, cruda**
- ____ Arveja verde seca**
- ____ Arveja amarilla seca**
- X Almendras
- ____ Marañon tostado sin sal
- ____ Mani tostado
- ____ Sacha Inchi
- ____ Frijol cargamanto rojo, crudo**
- X Coco deshidratado

Herramienta para la cocertación del Refrigerio Reforzado
Modalidad "ATRAPASUEÑOS"
Contrato No 85001462024

Grupo No	14- 17 AÑOS	Lugar:	VILLANUEVA CASANARE

objetivo Realizar concertacion de los alimentos que conformaran el refrigerio reforzado para la ejecución de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, teniendo en cuenta la minuta patron establecida en el manual operativo de la modalidad

1 ¿Cual de los siguientes tipos de racion le gustaria entregara en la Implementacion de la Modadlidad ATRAPASUEÑOS?

(A) Refrigerio reforzado
B. Olla comunitaria
C. Refrigerio preparado ensitio
D Racion Para Preparar en casa

2 Con el fin de seleccionar los alimentos que conformaran el Refrigerio Reforzado en el marco de la implementacion de la Modalidad ATRAPASUEÑOS, se presenta a continuación los listado de alimentos por cada uno de los grupos

Teniendo en cuena los gustos preferencias marque con un (x) los alimentos que considera deben hacer parte del refrigerio reforzado para la entrega en los especios comunitarios

GRUPO 1 CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS

_____	Pan Blanco	_____	Galletas integrales
_____	Pan de queso horneado	_____	Galletas con sabor a queso
X	Galleta dulce sin relleno	_____	Galletas sandwich de chocolate
_____	Croissant de queso, horneado	_____	Galletas tipo wafer
_____	Galletas de soda	X	Cucas
_____	Mojicon, horneado	_____	Harina de arroz blanco
_____	Galletas dulces sin relleno	_____	Pasta corta, cocida
_____	Mantecada horneada	_____	Pan integral
_____	Arepa	_____	Tostada integral
_____	Tungo o envuelto	_____	Arracacha sin cascara cruda 96 1
_____	Pan de yuca	_____	Ñame sin cascara cocido
_____	Tostada integral	_____	Yuca blanca cruda
_____	Almojabana	_____	Batata cocida sin cáscara
_____	Arepa delgada de maiz blanco trillado	X	Cereal en aros
_____	Arepa redonda de maiz blanco trillado	_____	Papa comun cocida
_____	Arroz blanco, cocido	_____	Papa criolla cocida
_____	Arroz integral, cocido	_____	Harina de platano
_____	Avena en hojuelas	_____	Platano verde sin cáscara
_____	Cebada perlada cocida	_____	Platano colí o guineo crudo
_____	Arroz sopero	_____	Platano harton maduro sin cáscara cocido
_____	Hojuelas de maiz	_____	Cuchuco de cebada
_____	Crispetas - Maiz pira	_____	Pasta larga, cocida

GRUPO 2 FRUTAS Y VERDURAS

_____	Banano comun	X	Mandarina
_____	Borojo	_____	Mango
_____	Chirimoya	X	Manzana
_____	Chontaduro	_____	Maracuya
_____	Ciruela comu	_____	Melon
_____	Curuba	_____	Moras
_____	Feijoa	_____	Naranja
_____	Fresas	_____	Papaya
_____	Granadilla	_____	Pera
_____	Guanabana	_____	Piña
_____	Guayaba comun	_____	Tomate de arbol
_____	Higo	_____	Zapote
X	Kiwi	_____	Lulo jugo
_____	Arveja verde	_____	Pimenton
_____	Ahuyama	_____	Durazno
_____	Cebolla cabezona		

GRUPO 3 LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

_____ Leche
_____ Yogurt
_____ Kumis

GRUPO 4 CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

X	Atun enlatado en aceite*	_____	Frijol radical, crudo**
_____	Atun enlatado en agua*	_____	Garbanzo, crudo**
_____	Carne de res	_____	Lenteja comun, cruda**
_____	Carne de cerdo	_____	Arveja verde seca**
_____	Carne de ternera	_____	Arveja amarilla seca**
_____	Pechuga de pollo sin hueso ni piel	X	Almendras
_____	Filete de trucha	_____	Marañon tostado sin sal
_____	Huevo de gallina crudo*	_____	Mani tostado
_____	Frijol blanco, crudo**	_____	Sacha inchi
_____	Frijol bola roja, crudo**	_____	Frijol cargamanto rojo, crudo**
_____	Frijol cargamanto rosado, crudo**	X	Coco deshidratado