| | |
|---|---|
| 1 - 2 AÑOS 11 MESES | 0 |
| 3 - 5 AÑOS 11 MESES | 2 |
| 6 - 8 AÑOS 11 MESES | 4 |
| 9- 13 AÑOS 11 MESES | 13 |
| MAYORES DE 14 AÑOS | 131 |
| TOTAL | 150 |

| MENÚ 30 DICIEMBRE | PREPARACIÓN / INGREDIENTES | 1 a 2 años | | | 3 a 5 años | | | 6 a 8 años | | | 9 a 13 años | | | Mayores de 14 años | | | TOTAL PESO NETO | TOTAL PESO BRUTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | | |
| MENU | ***PARRILLADA (CARNE DE RES (CADERA), LOMO DE CERDO, PECHUGA DE POLLO)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MENU | Aceite de soya | 1,0 | 1,0 | 24 | 2 | 2 | 30 | 4 | 4 | 36 | 5,0 | 5 | 50 | 4,0 | 4 | 70 | 0,6 | 0,6 |
| MENU | Cerdo, lomo, crudo | 10,5 | 10,5 | | 15 | 15 | | 20 | 20 | | 25,0 | 25 | | 35,0 | 35 | | 5,0 | 5,0 |
| MENU | Pollo, pechuga con piel, cruda | 13,1 | 10,5 | | 18 | 15 | | 25 | 20 | | 37,5 | 30 | | 43,8 | 35 | | 5,1 | 6,4 |
| MENU | Res, carne magra, cruda | 10,5 | 10,5 | | 15 | 15 | | 15 | 15 | | 25,0 | 25 | | 30,0 | 30 | | 4,3 | 4,3 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | 0,4 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | ***GUACAMOLE*** | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 |
| MENU | Aguacate Lorena, crudo | 15,6 | 12 | 20 | 22,7 | 17,5 | 30 | 22,7 | 17,5 | 30 | 51,9 | 40 | 60 | 64,9 | 50 | 80 | 7,2 | 9,3 |
| MENU | Cebolla cabezona, cruda | 3,2 | 3 | | 5,3 | 5,0 | | 5,3 | 5,0 | | 10,5 | 10 | | 15,8 | 15 | | 2,1 | 2,2 |
| MENU | Cilantro, crudo | 1,1 | 1 | | 1,7 | 1,5 | | 1,7 | 1,5 | | 3,0 | 2,7 | | 4,2 | 3,8 | | 0,5 | 0,6 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,2 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | 0,3 | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | 0,4 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | Tomate, crudo | 5,9 | 5 | | 9,4 | 7,5 | | 9,4 | 7,5 | | 12,5 | 10 | | 18,8 | 15 | | 2,1 | 2,7 |
| MENU | Limón, crudo | 2,0 | 1 | | 3,0 | 1,5 | | 3,0 | 1,5 | | 5,4 | 2,7 | | 7,6 | 3,8 | | 0,5 | 1,1 |
| MENU | ***PAPA SALADA*** | | | | 50,2 | 40,2 | | 50,2 | 40,2 | | | | | | | | 0,2 | 0,3 |
| MENU | Papa pastusa, con cáscara, cruda | 30 | 30 | 29 | 40,0 | 40 | 39 | 40,0 | 40 | 39 | 50,0 | 50 | 48 | 70,0 | 70 | 67 | 10,1 | 10,1 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | 0,4 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | ***PLATANO CON BOCADILLO Y QUESO*** | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 |
| MENU | Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional | 5,0 | 5 | 40 | 10,0 | 10 | 60 | 10 | 10 | 80 | 15,0 | 20 | 100 | 20,0 | 20 | 121 | 2,9 | 2,9 |
| MENU | Plátano hartón, maduro, crudo | 41,7 | 30 | | 55,6 | 40 | | 83 | 60 | | 69,4 | 60 | | 111,1 | 81 | | 11,7 | 15,9 |
| MENU | Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema | 5,0 | 5 | | 10,0 | 10 | | 10 | 10 | | 20,0 | 20 | | 20,0 | 20 | | 2,9 | 2,9 |
| MENU | ***ARROZ CON LECHE*** | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 |
| MENU | Arroz blanco, pulido, crudo | 20,0 | 20 | 210 | 30 | 30 | 250 | 40,0 | 40 | 350 | 40,0 | 40 | 350 | 40,0 | 40 | 350 | 6,0 | 6,0 |
| MENU | Leche de vaca, condensada, con azúcar | 24,0 | 24 | | 30 | 30 | | 40,0 | 40 | | 40,0 | 40 | | 40,0 | 40 | | 6,0 | 6,0 |
| MENU | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 120,0 | 120 | | 150 | 150 | | 200,0 | 200 | | 200,0 | 200 | | 200,0 | 200 | | 29,9 | 29,9 |
| MENU | Panela | 2,4 | 2,4 | | 3 | 3 | | 5,0 | 5 | | 5,0 | 5 | | 5,0 | 5 | | 0,7 | 0,7 |
| MENU | Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino | 24,0 | 24 | | 30 | 30 | | 40,0 | 40 | | 40,0 | 40 | | 40,0 | 40 | | 6,0 | 6,0 |
| MENU | Uva, deshidratada | 2 | 2 | | 3 | 3 | | 5,0 | 5 | | 5,0 | 5 | | 5,0 | 5 | | 0,7 | 0,7 |
| MENU | ***LIMONADA*** | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 |
| MENU | Azúcar blanco, granulado | 10 | 10 | 150 | 15 | 15 | 180 | 15,0 | 15 | 240 | 18,0 | 18 | 280 | 20,0 | 20 | 330 | 2,9 | 2,9 |
| MENU | Limón, crudo | 60 | 30 | | 75,0 | 37,5 | | 100,0 | 50 | | 140,0 | 70 | | 160,0 | 80 | | 11,7 | 23,3 |

| MENÚ 23 DICIEMBRE | PREPARACIÓN / INGREDIENTES | 1 a 2 años | | | 3 a 5 años | | | 6 a 8 años | | | 9 a 13 años | | | Mayores de 14 años | | | TOTAL PESO NETO | TOTAL PESO BRUTO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | Peso bruto (g) | Peso Neto (g) | Peso servido (g o ml) | | |
| MENU | ***LOMO DE CERDO EN SALSA BBQ*** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MENU | Cerdo, lomo, crudo | 35 | 35 | 22 | 45 | 45 | 28,5 | 55 | 55 | 35 | 80 | 80 | 50,5 | 100,0 | 100 | 63 | 14,5 | 14,5 |
| MENU | Orégano, molido | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | 0,3 | | 0,5 | 0,5 | | 1 | 1 | | 0,5 | 1 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | 0 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | Salsa de tomate | 6 | 6 | | 8 | 8 | | 10 | 10 | | 15 | 15 | | 20,0 | 20 | | 2,9 | 2,9 |
| MENU | Miel de abejas, líquida | 2 | 2 | | 3 | 3 | | 4 | 4 | | 6 | 6 | | 10,0 | 10 | | 1,4 | 1,4 |
| MENU | Tomillo, fresco | 0,25 | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | ***CASQUITOS DE TOMATE CON VINAGRETA*** | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Aceite de soya | 1 | 1 | 30 | 1 | 1 | 45 | 1 | 1 | 45 | 1,5 | 1,5 | 80 | 1,5 | 2 | 100 | 0,2 | 0,2 |
| MENU | Cilantro, crudo | 0,33 | 0,3 | | 0,33333 | 0,3 | | 0,333333 | 0,3 | | 0,5 | 0,4 | | 0,6 | 0,5 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,2 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,5 | 0,5 | | 0,4 | 0,4 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | Tomate, crudo | 37,5 | 30 | | 62,5 | 50 | | 62,5 | 50 | | 100 | 80 | | 125,0 | 100 | | 14,4 | 18,1 |
| MENU | Vinagre | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1,5 | 1,5 | | 1,5 | 2 | | 0,2 | 0,2 |
| MENU | ***ARROZ A LA JARDINERA*** | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Aceite de soya | 1,30 | 1,3 | 40 | 2,0 | 2,0 | 60 | 2,6 | 2,6 | 80 | 3,2 | 3,2 | 101 | 4,0 | 4,0 | 121 | 0,6 | 0,6 |
| MENU | Ajo, crudo | 0,17 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | | 0,5 | 0,4 | | 0,5 | 0,5 | | 0,7 | 0,7 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | Arroz blanco, pulido, crudo | 13,03 | 13,0 | | 19,9 | 19,9 | | 26,5 | 26,5 | | 32,3 | 32,3 | | 40,1 | 40,1 | | 5,8 | 5,8 |
| MENU | Arveja verde, cruda | 11,40 | 4,6 | | 16,6 | 6,6 | | 22,1 | 8,8 | | 28,9 | 11,6 | | 33,4 | 13,4 | | 1,9 | 4,9 |
| MENU | Cebolla junca, tallos, cruda | 1,50 | 0,6 | | 1,5 | 0,6 | | 3,3 | 1,3 | | 3,8 | 1,5 | | 5,0 | 2,0 | | 0,3 | 0,7 |
| MENU | Maíz tierno, con armero, crudo | 9,12 | 4,6 | | 13,2 | 6,6 | | 17,7 | 8,8 | | 23,1 | 11,6 | | 26,7 | 13,4 | | 1,9 | 3,9 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,20 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | 0,3 | | 0,4 | 0,4 | | 0,3 | 0,3 | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Zanahoria, sin cáscara, cruda | 5,37 | 4,6 | | 7,8 | 6,6 | | 10,4 | 8,8 | | 13,6 | 11,6 | | 15,7 | 13,4 | | 1,9 | 2,3 |
| MENU | ***PAPA FRANCESA*** | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Aceite de soya | 3 | 3 | 12 | 4,0 | 4,0 | 17 | 4 | 4 | 17 | 10 | 10 | 21 | 7,0 | 7 | 29 | 1,1 | 1,1 |
| MENU | Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda | 38 | 30 | | 40,0 | 40,0 | | 40 | 40 | | 62,5 | 50 | | 87,5 | 70 | | 10,1 | 12,5 |
| MENU | Sal refinada yodada | 0,2 | 0,2 | | 0,3 | 0,3 | | 0,3 | 0,3 | | 0,4 | 0,4 | | 0,4 | 0 | | 0,1 | 0,1 |
| MENU | ***JUGO DE LULO*** | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Azúcar blanco, granulado | 3 | 3 | 150 | 3,8 | 3,8 | 180 | 5 | 5 | 240 | 7 | 7 | 280 | 8,0 | 8 | 330 | 1,2 | 1,2 |
| MENU | Lulo, crudo | 50 | 30 | | 62,5 | 37,5 | | 83,33333 | 50 | | 116,7 | 70 | | 133,3 | 80 | | 11,7 | 19,4 |
| MENU | ***NATILLA (FECULA DE MAÍZ)*** | | | | | | | | | | | | | | | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Azúcar blanco, granulado | 12 | 12 | 150 | 12 | 12 | 150 | 12 | 12 | 150 | 12 | 12 | 150 | 12,0 | 12 | 150 | 1,8 | 1,8 |
| MENU | Canela, molida | 0,19 | 0,19 | | 0,19 | 0,19 | | 0,19 | 0,19 | | 0,19 | 0,19 | | 0,2 | 0 | | 0,0 | 0,0 |
| MENU | Fécula de maíz, precocido, secado | 24 | 24 | | 24 | 24 | | 24 | 24 | | 24 | 24 | | 24,0 | 24 | | 3,6 | 3,6 |
| MENU | Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada | 120 | 120 | | 120 | 120 | | 120 | 120 | | 120 | 120 | | 120,0 | 120 | | 18,0 | 18,0 |

# Menús Especiales Navidad y Fin de Año

Bandeja de entrada

LA

Luz Amanda Leon Bernal 5 de dic

Para corporacionrazondeser@gmail.com,...

MENUS FIN DE AÑO
XLSX - 20 KB

Cordial saludo

De acuerdo a lo socializado el día 28/11/2023 en el Comité de Evaluación y Seguimiento Comedores 2023 con respecto a los Menús Especiales de navidad y fin de año; remito análisis nutricional del menú para el 23 y 30 de diciembre 2023.

Cualquier inquietud con gusto.

Quedo atenta a comentarios.

Gracias

**LUZ AMANDA LEÓN BERNAL**
Profesional Subdirección Nutrición

23 DICIEMBRE 2023




30 DICIEMBRE 2023

