FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda	F011	70	70	98.0	15.0	4.2	0.1	11.9	0.6	36.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	2.5	0.4	0.6
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CHIPS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	35	30	11.7	0.4	0.1	2.0	13.5	0.2	8.1
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón crudo	C044	120	60	26.4	0.2	0.2	5.6	11.4	0.3	2.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							669.5	24.9	22.2	89.4	67.8	3.4	841.9
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							34%	33%	30%	35%	6%	39%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo	B084	33	20	25.6	0.3	0.0	6.1	0.8	0.1	0.0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	51	51	189.2	6.6	0.8	38.1	12.8	2.0	3.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	113	90	143.1	0.8	0.3	33.7	14.4	0.3	12.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda	B006	71	60	18.0	0.5	0.1	3.5	12.0	0.5	0.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							866.6	27.7	31.5	113.4	192.3	4.3	887.0
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							43%	37%	43%	44%	17%	50%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo	T006	25	25	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	90	90	86.4	2.0	0.1	19.0	9.9	0.9	16.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda	B098	38	30	15.9	0.4	0.0	3.1	4.8	0.2	21.3
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Limón crudo	C044	10	5	2.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							755.8	24.7	30.5	91.4	121.2	5.7	968.8
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							38%	33%	42%	35%	11%	65%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE SANCOCHO	Plátano hartón verde crudo	B092	29	20	33.2	0.2	0.0	7.9	1.6	0.1	5.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	5	5	18.6	0.7	0.1	3.7	1.3	0.2	0.3
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PURÉ DE PAPA CON MAYONESA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Mayonesa con sal	D020	4	4	13.0	0.0	1.3	0.2	0.6	0.0	28.4
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE GUATILA	Guatila sin cáscara cruda	B048	92	60	16.2	0.5	0.0	3.1	9.0	0.2	1.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda	C021	120	60	22.8	0.4	0.1	5.1	4.2	0.6	51.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							730.0	25.4	25.0	98.0	170.8	3.4	963.1
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							37%	34%	34%	38%	16%	39%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res carne magra cruda	F099	70	70	97.3	15.3	4.0	0.0	4.2	1.9	35.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda	T003	25	25	93.5	6.0	0.3	15.1	15.0	1.2	3.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PLÁTANO MADURO ASADO CON QUESO DOBLE CREMA	Plátano hartón maduro crudo	B089	125	90	118.8	1.0	0.2	27.3	2.7	0.5	3.6
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	40	40	114.4	9.4	7.5	2.4	162.0	0.2	190.0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	40	30	4.2	0.2	0.0	0.7	5.4	0.1	0.6
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	776.7	35.7	24.4	98.5	208.7	4.5	859.9
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	39%	48%	33%	38%	19%	52%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBÓNDIGAS	Res carne semigorda molida cruda	F101	70	70	135.8	13.7	8.9	0.1	7.7	1.3	42.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE CEBADA PERLADA	Cebada perlada cruda	A014	10	10	38.5	1.3	0.2	7.2	3.6	0.3	0.7
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	113	90	143.1	0.8	0.3	33.7	14.4	0.3	12.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	Tomate crudo	B103	75	60	13.8	0.5	0.1	2.5	5.4	0.3	3.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Aguacate Lorena crudo	C002	13	10	17.9	0.2	1.3	1.0	1.0	0.0	0.6
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo crudo	C045	100	60	28.8	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	744.9	23.0	24.1	104.2	58.4	3.6	843.5
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	37%	31%	33%	40%	5%	41%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	
NIVEL	**Primaria:Cuarto y Quinto**
MENÚ No.	**7**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda	F099	70	70	97.3	15.3	4.0	0.0	4.2	1.9	35.7
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda	T026	25	25	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ		**696.8**	**26.8**	**23.7**	**89.2**	**51.9**	**5.4**	**842.9**
RECOMENDACIÓN		**1994.0**	**74.8**	**73.1**	**259.2**	**1100.0**	**8.7**	**1500.0**
% ADECUACIÓN		**35%**	**36%**	**32%**	**34%**	**5%**	**62%**	**56%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS **JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** **3743**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES ASADA	Res carne magra cruda	F099	70	70	97.3	15.3	4.0	0.0	4.2	1.9	35.7
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	Habichuela cruda	B052	6	5	2.2	0.1	0.0	0.4	2.0	0.1	0.3
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PATACÓN	Plátano hartón verde crudo	B092	132	90	149.4	1.1	0.2	35.4	7.2	0.4	23.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	40	30	4.2	0.2	0.0	0.7	5.4	0.1	0.6
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón crudo	C044	120	60	26.4	0.2	0.2	5.6	11.4	0.3	2.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	688.5	23.0	21.8	97.5	51.5	3.9	847.8
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	35%	31%	30%	38%	5%	45%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco pulido crudo	A010	10	10	35.3	0.7	0.0	8.0	0.9	0.1	0.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	51	51	189.2	6.6	0.8	38.1	12.8	2.0	3.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO FRITA	Plátano hartón maduro crudo	B089	125	90	118.8	1.0	0.2	27.3	2.7	0.5	3.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE HABICHUELAS CON ZANAHORIA	Habichuela cruda	B052	33	30	12.9	0.6	0.0	2.2	12.0	0.3	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo crudo	C045	100	60	28.8	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							845.3	28.6	31.2	107.4	186.0	4.5	887.8
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							42%	38%	43%	41%	17%	52%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo crudo	T019	25	25	98.3	5.0	1.4	14.7	30.0	1.6	7.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	90	90	86.4	2.0	0.1	19.0	9.9	0.9	16.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda	B098	38	30	15.9	0.4	0.0	3.1	4.8	0.2	21.3
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Limón crudo	C044	10	5	2.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	698.3	24.3	24.6	91.4	120.0	5.5	972.6
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	35%	33%	34%	35%	11%	63%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA CON VERDURAS	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Habichuela cruda	B052	4	4	1.7	0.1	0.0	0.3	1.6	0.0	0.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	5	4	1.9	0.0	0.0	0.4	1.1	0.0	1.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE CONCHAS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	2.5	0.4	0.6
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON PIMENTÓN	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pimentón rojo crudo	B080	4	3	1.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CHIPS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ACELGAS	Acelga hojas cruda	B003	71	60	22.8	1.4	0.1	3.2	29.4	1.1	127.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							798.7	27.1	31.0	98.0	198.1	4.0	1010.0
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							40%	36%	42%	38%	18%	46%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	
NIVEL	**Primaria:Cuarto y Quinto**
MENÚ No.	**12**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda	F011	70	70	98.0	15.0	4.2	0.1	11.9	0.6	36.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda	T003	25	25	93.5	6.0	0.3	15.1	15.0	1.2	3.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	DEDITO DE YUCA CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	113	90	143.1	0.8	0.3	33.7	14.4	0.3	12.6
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Harina de maíz blanco precocida	A034	10	10	38.0	0.9	0.4	7.4	0.4	0.3	0.1
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	40	40	114.4	9.4	7.5	2.4	162.0	0.2	190.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	35	30	11.7	0.4	0.1	2.0	13.5	0.2	8.1
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda	C056	188	60	36.0	0.9	0.3	7.4	5.4	1.0	3.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							**902.5**	**36.7**	**32.2**	**112.8**	**232.6**	**4.2**	**1033.7**
RECOMENDACIÓN							**1994.0**	**74.8**	**73.1**	**259.2**	**1100.0**	**8.7**	**1500.0**
% ADECUACIÓN							**45%**	**49%**	**44%**	**44%**	**21%**	**48%**	**69%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.
MATRÍCULA PROFESIONAL	**3743**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	
NIVEL	**Primaria:Cuarto y Quinto**
MENÚ No.	**13**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo	B084	33	20	25.6	0.3	0.0	6.1	0.8	0.1	0.0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	90	90	86.4	2.0	0.1	19.0	9.9	0.9	16.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins crudo	C052	79	60	116.4	0.2	0.1	28.1	4.8	0.1	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ		**752.2**	**22.4**	**23.1**	**111.8**	**53.2**	**2.9**	**850.4**
RECOMENDACIÓN		**1994.0**	**74.8**	**73.1**	**259.2**	**1100.0**	**8.7**	**1500.0**
% ADECUACIÓN		**38%**	**30%**	**32%**	**43%**	**5%**	**33%**	**57%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.
MATRÍCULA PROFESIONAL	**3743**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	Res carne magra cruda	F099	70	70	97.3	15.3	4.0	0.0	4.2	1.9	35.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda	T026	25	25	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CASCOS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	32	30	12.0	0.4	0.0	2.3	7.2	0.1	1.2
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	696.6	27.1	23.7	89.0	51.9	5.4	833.9
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	35%	36%	32%	34%	5%	62%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	Cerdo carne magra cruda	F011	70	70	98.0	15.0	4.2	0.1	11.9	0.6	36.4
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE ARRACACHA	Arracacha amarilla sin cáscara cruda	B015	25	20	22.2	0.2	0.0	5.3	4.2	0.2	0.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA EN CASCOS	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	40	30	4.2	0.2	0.0	0.7	5.4	0.1	0.6
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón crudo	C044	120	60	26.4	0.2	0.2	5.6	11.4	0.3	2.4
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							649.0	23.6	22.0	86.3	62.4	3.1	834.3
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							33%	32%	30%	33%	6%	36%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE CEBADA PERLADA	Cebada perlada cruda	A014	10	10	38.5	1.3	0.2	7.2	3.6	0.3	0.7
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ESPAGUETIS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	51	51	189.2	6.6	0.8	38.1	12.8	2.0	3.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	YUCA FRITA	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	113	90	143.1	0.8	0.3	33.7	14.4	0.3	12.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE CALABACÍN	Calabaza sin cáscara cruda	B026	67	60	18.6	0.5	0.2	2.7	14.4	0.2	0.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							870.3	28.5	31.7	113.0	200.0	4.3	887.2
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							44%	38%	43%	44%	18%	49%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda	T026	25	25	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	90	90	86.4	2.0	0.1	19.0	9.9	0.9	16.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA CON LIMÓN	Remolacha sin cáscara cruda	B098	38	30	15.9	0.4	0.0	3.1	4.8	0.2	21.3
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Limón crudo	C044	10	5	2.2	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							759.8	25.1	30.4	92.0	102.7	5.7	971.8
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							38%	34%	42%	35%	9%	65%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA ASADA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	Habichuela cruda	B052	6	5	2.2	0.1	0.0	0.4	2.0	0.1	0.3
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	4	3	1.4	0.0	0.0	0.3	0.8	0.0	1.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN COCIDA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda	B006	71	60	18.0	0.5	0.1	3.5	12.0	0.5	0.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE CURUBA CON LECHE	Curuba cruda	C021	120	60	22.8	0.4	0.1	5.1	4.2	0.6	51.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							672.9	24.6	23.7	87.6	174.5	3.5	931.6
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							34%	33%	32%	34%	16%	40%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ALBÓNDIGAS	Res carne semigorda molida cruda	F101	70	70	135.8	13.7	8.9	0.1	7.7	1.3	42.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca cruda	T003	25	25	93.5	6.0	0.3	15.1	15.0	1.2	3.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PATACÓN CON QUESO DOBLE CREMA	Plátano hartón verde crudo	B092	132	90	149.4	1.1	0.2	35.4	7.2	0.4	23.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	40	40	114.4	9.4	7.5	2.4	162.0	0.2	190.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	35	30	11.7	0.4	0.1	2.0	13.5	0.2	8.1
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							880.3	34.5	32.3	108.0	224.9	3.9	1048.6
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							44%	46%	44%	42%	20%	45%	70%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE SANCOCHO	Plátano hartón verde crudo	B092	29	20	33.2	0.2	0.0	7.9	1.6	0.1	5.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TAJADA DE PLÁTANO MADURO FRITA	Plátano hartón maduro crudo	B089	125	90	118.8	1.0	0.2	27.3	2.7	0.5	3.6
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo crudo	C045	100	60	28.8	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							703.1	22.7	23.2	98.7	46.0	2.7	841.1
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							35%	30%	32%	38%	4%	31%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 21

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTEC	Res carne magra cruda	F099	70	70	97.3	15.3	4.0	0.0	4.2	1.9	35.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	5	4	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	4	4	1.6	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo	T006	25	25	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	35	30	11.7	0.4	0.1	2.0	13.5	0.2	8.1
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	693.0	26.7	23.8	88.2	77.1	5.5	837.9
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	35%	36%	33%	34%	7%	63%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 22

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo carne magra cruda	F011	70	70	98.0	15.0	4.2	0.1	11.9	0.6	36.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común cruda	T026	25	25	96.8	5.8	0.2	15.3	12.8	1.8	6.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PURÉ DE PAPA CON MAYONESA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Mayonesa con sal	D020	4	4	13.0	0.0	1.3	0.2	0.6	0.0	28.4
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	647.6	26.6	22.3	89.6	60.1	4.1	872.0
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	32%	35%	30%	35%	5%	47%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 23

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco pulido crudo	A010	10	10	35.3	0.7	0.0	8.0	0.9	0.1	0.2
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	MACARRONES	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	51	51	189.2	6.6	0.8	38.1	12.8	2.0	3.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PLÁTANO VERDE FRITO EN JULIANAS	Plátano hartón verde crudo	B092	132	90	149.4	1.1	0.2	35.4	7.2	0.4	23.4
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE PEPINOS	Pepino de rellenar crudo	B078	67	60	12.6	0.4	0.1	2.3	9.0	0.4	2.4
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA	Guayaba madura cruda	C031	80	60	42.6	0.5	0.2	8.0	7.8	0.2	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							877.2	28.2	31.5	115.9	182.2	4.3	899.8
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							44%	38%	43%	45%	17%	49%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P. **MATRÍCULA PROFESIONAL** 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 24

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina entero crudo	J004	111	100	149.0	12.6	10.8	0.3	53.0	1.7	139.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZOS GUISADOS	Garbanzo crudo	T019	25	25	98.3	5.0	1.4	14.7	30.0	1.6	7.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	90	90	86.4	2.0	0.1	19.0	9.9	0.9	16.2
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA Y REPOLLO CON VINAGRETA	Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	35	30	11.7	0.4	0.1	2.0	13.5	0.2	8.1
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO	Lulo crudo	C045	100	60	28.8	0.5	0.1	5.3	6.0	0.4	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ	686.1	23.8	24.6	87.7	127.8	5.3	958.6
RECOMENDACIÓN	1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN	34%	32%	34%	34%	12%	61%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 25

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN SALSA BECHAMEL	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca entera en polvo	G008	13	13	64.9	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Harina de trigo fortificada todo propósito cruda	A040	5	5	18.0	0.6	0.1	3.6	0.8	0.2	0.1
	GRUPO V. GRASAS		Margarina con sal	D018	4	4	29.3	0.0	3.2	0.0	0.6	0.0	35.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia enriquecida cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.2	7.5	2.5	0.4	0.6
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ CON MAZORCA	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Maíz tierno crudo	A053	3	3	4.6	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE AHUYAMA	Ahuyama cruda	B006	71	60	18.0	0.5	0.1	3.5	12.0	0.5	0.6
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL	Tomate de árbol amarillo crudo	C081	100	60	34.8	1.0	0.1	7.5	6.0	0.5	0.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ		797.3	27.2	30.2	101.4	177.5	3.9	915.7
RECOMENDACIÓN		1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN		40%	36%	41%	39%	16%	45%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 26

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE MOLIDA GUISADA	Res carne semigorda molida cruda	F101	70	70	135.8	13.7	8.9	0.1	7.7	1.3	42.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOLES GUISADOS	Fríjol bola roja crudo	T006	25	25	92.8	5.4	0.3	14.7	31.3	1.8	3.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	3	3	1.2	0.0	0.0	0.2	0.7	0.0	0.1
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	4	3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	DEDITO DE YUCA CON QUESO DOBLE CREMA FRITO	Yuca blanca sin cáscara cruda	B107	113	90	143.1	0.8	0.3	33.7	14.4	0.3	12.6
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Harina de maíz blanco precocida	A034	10	10	38.0	0.9	0.4	7.4	0.4	0.3	0.1
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco semiduro semimagro tipo doble crema	G021	40	40	114.4	9.4	7.5	2.4	162.0	0.2	190.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO COHOMBRO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Pepino cohombro crudo	B077	40	30	4.2	0.2	0.0	0.7	5.4	0.1	0.6
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá cruda	C056	188	60	36.0	0.9	0.3	7.4	5.4	1.0	3.6
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							933.1	34.6	36.9	111.4	238.3	5.5	1032.2
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							47%	46%	50%	43%	22%	63%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	**GOBERNACIÓN DEL META**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	
NIVEL	**Primaria:Cuarto y Quinto**
MENÚ No.	**27**

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA EN CUBOS	Pollo pechuga con piel cruda	F085	81	60	99.6	12.4	5.5	0.1	6.6	0.4	37.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
SOPAS Y CREMAS	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	SOPA DE COLICERO	Plátano colí o guineo verde crudo	B084	33	20	25.6	0.3	0.0	6.1	0.8	0.1	0.0
	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS		Arveja seca cruda	T003	10	10	37.4	2.4	0.1	6.0	6.0	0.5	1.5
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS		Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	22	20	19.4	0.4	0.0	4.2	1.6	0.2	2.0
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	6	5	2.4	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cilantro crudo	B035	2	2	0.9	0.0	0.0	0.1	1.6	0.0	0.9
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	2	2	18.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa criolla con cáscara cruda	B071	90	90	86.4	2.0	0.1	19.0	9.9	0.9	16.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zanahoria sin cáscara cruda	B110	35	30	14.1	0.2	0.0	2.9	8.1	0.1	10.5
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO	Mango Tommy Atkins crudo	C052	79	60	116.4	0.2	0.1	28.1	4.8	0.1	0.0
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0

TOTAL MENÚ		**752.2**	**22.4**	**23.1**	**111.8**	**53.2**	**2.9**	**850.4**
RECOMENDACIÓN		**1994.0**	**74.8**	**73.1**	**259.2**	**1100.0**	**8.7**	**1500.0**
% ADECUACIÓN		**38%**	**30%**	**32%**	**43%**	**5%**	**33%**	**57%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA**
FIRMA	JOHAO A. COLMENARES P.
MATRÍCULA PROFESIONAL	**3743**

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: GOBERNACIÓN DEL META

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 28

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES EN BISTEC	Res carne magra cruda	F099	70	70	97.3	15.3	4.0	0.0	4.2	1.9	35.7
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Tomate crudo	B103	5	4	0.9	0.0	0.0	0.2	0.4	0.0	0.2
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla cabezona cruda	B027	4	4	1.6	0.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.2
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco pulido crudo	A010	45	45	158.9	3.0	0.2	36.0	4.1	0.4	0.9
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca tallos cruda	B029	8	3	1.1	0.0	0.0	0.2	1.7	0.0	0.5
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	4	4	36.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
RAICES, TUBÉRCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa pastusa sin cáscara cruda	B076	100	90	87.3	1.8	0.2	18.8	7.2	0.7	9.0
	GRUPO V. GRASAS		Aceite mezcla vegetal	D013	7	7	63.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO CON VINAGRETA	Tomate crudo	B103	38	30	6.9	0.3	0.0	1.2	2.7	0.2	1.8
	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Repollo morado crudo	B101	35	30	11.7	0.4	0.1	2.0	13.5	0.2	8.1
			Vinagre	L018	1	1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
			Sal	L015	0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	155.1
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA	Piña cruda	C072	109	60	33.6	0.4	0.1	7.4	9.6	0.3	1.8
	GRUPO VI. AZÚCARES		Azúcar blanco granulado	K003	7	7	27.8	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL MENÚ							592.3	22.3	22.5	78.2	44.7	3.7	678.7
RECOMENDACIÓN							1994.0	74.8	73.1	259.2	1100.0	8.7	1500.0
% ADECUACIÓN							30%	30%	31%	30%	4%	42%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS JOHAO ALEXANDER COLMENARES PEDRAZA

FIRMA JOHAO A. COLMENARES P.

MATRÍCULA PROFESIONAL 3743