BEBIDA CALIENTE						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	14 g	14 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema		40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos) 15 g	1 trozo mediano
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		89 g	80 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE ¹	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla,pan rollo	Diario	60 g	60 g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado		48	72 g	72 g	3 tajadas
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepa		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una grande
	Arroz	1 vez al mes	45 g	45 g	100 g	6 cucharadas
FRUTA	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / semana	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	22 g	22 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	6 g	6 g		
GRASAS	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		
NUEVES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc		
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla, integral, pan de queso, torta saborizada		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	11 g	11 g		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g - 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
	Pierna - colombina	De acuerdo a programación	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		45 g	45 g	102 g	1 porción grande

ALMUERZO

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 30 g Dorada: 25 g Cocida: 55 g Puré de papa: 65 g **Papa Criolla** Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 60 g Frita: 40 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 g		

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
	Lácteos					
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche)		105 cc	105 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		21 g	21 g		
	Café, descafeinado		6 g	6g		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	Leche para: Flan, arroz con leche, peto	Diario	100 cc	100 cc	100 g - 150 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)					
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g	210 cc	7 onzas
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g 1 cdta	1 trozo mediano 1 cdta

ONCES

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
	Arepa		30	30	70 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Croissant		20 g	20 g	20g	1 unidad pequeña
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
CEREAL ACOMPAÑANTE	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,	Diario	30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.		105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
FRUTA	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.	Diario	103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
AZUCARES	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
	Carne de res o pechuga de pollo.		3 - 4 g	3 g		
SOPA	Verduras	Diario	48 - 103 g	30 - 60 g	240 cc	8 onzas
	Tubérculo		50 - 90 g	45 a 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
ALIMENTO PROTEICO	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	180 g (congelado)	90 g (descongelado)	80 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
	Pollo colombina	De acuerdo a programación	150 g	85	65 g	1 unidad
	Arroz	De acuerdo a programación	30 g	30 g	67 g	1 porción mediana
	Pastas	De acuerdo a programación	40 g	40 g	90 g	1 porción mediana
CEREAL O TUBÉRCULO	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 75 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana

CENA

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		

VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	De acuerdo a programación o verdura en las sopas	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	210 cc	7 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		29 - 87 g Limón: 28 g	28 g Limón: 14 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con canela y té en leche.		210 cc	210 cc		
AZUCARES	Azúcar	1 a 2 veces / semana	7 g	7 g		
	Panela	De acuerdo a la programación	Agua de panela: 22 g Aromatica:14 g	Agua de panela: 22 g Aromatica:14 g		
	Miel	De acuerdo a la programación	14 g	14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 cc	4 cc		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	Kcal	Proteina g	Grasa g	CHO g
TOTAL	2180	100,6	54	332
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)	**2127**	**74 - 106,5**	**47 - 83**	**266 -346**
NIVEL DE APORTE	**102%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN

	CALCIO mg	HIERRO mg	SODIO mg	VITA A (ER)	ZINC (mg)
TOTAL	1054,6	15,8	2132	1312	14,98
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**	**9,3 - 40**
NIVEL DE APORTE	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

1. Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.
La porción servida para las preparaciones: **Arroz con leche es de: 230 g. y Peto dulce de: 200 g**

2. Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

3. Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.

4 Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.

5. Las cantidades de comino y pimienta programadas en la cena se deben distribuir entre las diferentes preparaciones del día que lo ameriten con el fin de disminuir la cantidad de sal adicionada.

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 1							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA (MAIZENA)	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ (60 gr 2unidades)	PAN HOJALDRADO	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TE EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	MANTECADA	CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUÉ TAJADO	MANTECADA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA	ARROZ CON ZANAHORIA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA (aumentar el volumen	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
PATRÓN	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TE EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	COLOMBINA DE POLLO DORADO	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑONES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	PLATANO COCIDO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 2							
	8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDADO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	GRANADILLA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADO	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN DE QUESO	GALLETA AVENA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETAS CRAKER
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURTH
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DE YUCA	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TE EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	CROISSANT	GALLETA DULCE	GALLETA AVENA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)		MANTECADA	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE PATACÓN	SANCOCHITO	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	LECHE CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS CON UCHUVAS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUA DE PANELA EN LECHE

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 3							
	15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDADO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANA CON MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAIZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO

VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOLE	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA
CEREAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAIZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLÍ	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
2022
PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS

CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 4							
	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	COLADA DE FECULA DE MAIZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO	TE EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO

VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	LIMONADA CON AZÚCAR
PATRÓN	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)			MAIZ PIRA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	GALLETA CRACKER
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES MECHADA BBQ	POLLO EN SALSA (COLOMBINA)	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE PATACÓN
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICA CON FRESAS

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCION DE NUTRICION
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA COMUNIDAD DE CUIDADO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorías	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	160,80	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38,00	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40,00	40,00	120,40	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15,15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6,00	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	10,80	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	11,85	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafer, sabor vainilla o chocolate * 432g	24,00	24,00	109,20	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	0,1	1,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	1,75	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15,00	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	7,00	7,00	2,38	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1,25	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	200	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	75,00	75,00	66,75	1,6	0,1	14,2	0,6	9,0	4,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,00	2,00	0,50	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	391	D018	Margarina, con sal	2,50	2,50	18,30	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4	21,9	0,0	20,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12,00	12,00	46,20	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15,40	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido, secado	21,00	21,00	75,60	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	27,79	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30,00	30,00	80,40	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MELÓN PICADO	338	C060	Melón, crudo	200,00	100,00	25,00	0,7	0,0	5,0	0,4	11,0	7,0	0,1	68,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166,00	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2,16	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0,35	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 1	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	177,5
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	0,7
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	16,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0

MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	N2506	pp	Comino	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	N2526	ppp	Pimienta	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON ARROZ	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16,24	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON ARROZ	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON ARROZ	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2137,0	105,0	49,5	306,6	17,2	907,8	2417,3	13,8	2011,0
							REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	479,4	28,6	6,5	73,4	23
NUEVES	10	15	273,4	8,7	13,9	27,3	13
ALMUERZO	30	35	661,6	32,5	14,8	95,4	31
ONCES	10	15	244,5	8,3	1,1	49,1	11
CENA	20	25	455,8	26,3	13,1	56,6	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,50	28,00	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	0,0	48,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,50	2,50	23	0,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	66,32	63,00	28	0,5	0,3	5,2	0,3	13,2	1,3	0,1	2,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FRESA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	718	K031	Miel de abejas, líquida	4,00	4,00	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,3	0,4	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	2,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75,00	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	952	T019	Garbanzo, crudo	20,00	20,00	79	4,0	1,1	11,8	1,3	24,0	6,0	0,6	0,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3,00	3,00	3	0,4	0,1	0,0	0,0	2,0	2,9	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0,59	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	74,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30,00	30,00	114	2,7	1,1	22,2	0,8	1,2	0,3	0,4	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,40	1,40	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,2	12,3	0,0	11,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,40	1,40	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15,00	15,00	56	2,0	0,2	11,2	0,6	3,8	0,9	0,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	N2506	pp	Comino	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	n2526	ppp	Pimienta	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	55,56	50,00	16	0,4	0,2	2,3	0,2	12,0	0,0	0,1	37,5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	8,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28,00	13	0,3	0,0	2,5	0,2	2,8	0,0	0,0	10,4
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2295	101,6	55,6	332,3	17,7	1046,4	2252,1	14,1	1321,8
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	484,3	23,1	12,2	67,3	23
NUEVES	10	15	268,9	9,8	7,8	39,0	13
ALMUERZO	30	35	693,2	33,5	18,2	94,0	33
ONCES	10	15	270,1	7,4	5,3	45,9	13
CENA	20	25	510,6	27,4	11,9	70,0	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75,00	60,00	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	0,5	14,4
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20,00	20,00	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	45,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	B071	Papa, variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,50	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida spaguetti	13,00	13,00	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	4,2
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel, cocida, sin sal	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2224	105,1	48,9	330,6	13,4	1171,4	2002,5	19,2	1179,9
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	507,5	26,7	8,1	79,2	24
NUEVES	10	15	224,9	9,1	4,9	35,3	11
ALMUERZO	30	35	646,1	30,5	14,1	96,2	30
ONCES	10	15	253,8	6,9	0,7	52,9	12
CENA	20	25	518,5	31,1	21,0	49,6	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28,00	13	0,3	0,0	2,5	0,2	2,8	0,0	0,0	10,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0,54	0,50	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,5	0,1	0,0	0,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72,00	72,00	201	6,8	2,2	36,3	1,9	36,0	322,6	1,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	142,86	100,00	101	1,5	0,1	22,3	0,9	8,0	3,0	0,2	22,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70,00	63,00	47	0,6	0,1	9,2	1,1	26,5	0,6	0,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27,0	225,0	0,3	9,6
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	924	L017	Salsa de tomate	13,00	13,00	14	0,2	0,0	3,3	0,1	2,2	111,8	0,0	9,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	745	L018	Vinagre	10,00	10,00	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,7	0,5	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	3,00	3,00	10	0,0	0,0	2,5	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA BBQ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	52,63	50,00	68	2,9	1,2	11,3	0,5	6,0	10,0	0,2	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	177,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	0,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	16,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53,00	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	8,3	0,5
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	1,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	20,00	20,00	71	1,7	0,2	15,6	0,4	2,0	1,2	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	0,4	14,4
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10,00	10,00	36	0,1	0,0	9,0	0,5	4,2	3,9	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	UVAS	364	C086	Uva Isabella, cruda	111,11	100,00	51	0,4	0,0	12,1	0,4	8,0	9,0	0,1	7,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	547	F131	Ternera, carne magra, cruda	90,00	90,00	99	19,7	2,3	0,0	0,7	9,9	74,7	2,3	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	175	B052	Habichuela, cruda	33,33	30,00	13	0,6	0,0	2,2	0,3	12,0	1,8	0,1	9,9
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	139	B019	Arveja verde, cruda	62,50	25,00	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	12,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES										2283	105,4	48,3	344,2	14,3	1143,6	2364,0	20,5	1033,0
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE										107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	517,8	22,7	10,4	79,8	24
NUEVES	10	15	271,8	10,7	6,5	40,5	13
ALMUERZO	30	35	721,4	30,8	20,2	101,4	34
ONCES	10	15	235,7	9,0	3,1	42,5	11
CENA	20	25	470,2	31,8	8,0	64,5	22
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO *425g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE RES EN BISTECK	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	122	B003	Acelga, hojas, cruda	23,53	20,00	8	0,5	0,0	1,1	0,4	9,8	42,4	0,1	82,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	N2500	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO MADURO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO MADURO COCIDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	587	F115	Res, pajarilla o bazo, cruda	17,00	17,00	17	3,1	0,5	0,0	7,6	1,7	14,5	0,4	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PAJARILLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	16,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	329	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	40	0,3	0,0	8,6	0,3	7,5	2,0	0,1	70,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,00	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA SABOR A QUESO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO *30g	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	139	B019	Arveja verde, cruda	7,50	3,00	3	0,2	0,0	0,5	0,0	1,1	0,2	0,0	1,5
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano coll o guineo, verde, crudo	66,67	40,00	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	6,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	5,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,78	7,00	7	0,1	0,0	1,5	0,1	0,6	0,7	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2190	100,8	55,1	311,5	21,7	1072,1	2099,4	13,6	1114,6
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	483,5	23,0	13,3	66,5	23
NUEVES	10	15	250,5	9,6	7,6	34,3	12
ALMUERZO	30	35	684,2	37,1	18,2	88,8	32
ONCES	10	15	243,9	5,6	5,9	40,3	11
CENA	20	25	454,4	24,6	10,1	64,1	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28,00	14,00	6	0,0	0,0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,0	0,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,4	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	33,33	30,00	22	0,3	0,0	4,4	0,5	12,6	0,3	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	86,67	78,00	76	1,6	0,2	16,3	0,6	6,2	7,8	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PIÑA Y	348	C072	Piña, cruda	90,91	50,00	28	0,3	0,1	6,2	0,3	8,0	1,5	0,1	4,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PIÑA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	71,43	50,00	51	0,8	0,1	11,2	0,5	4,0	1,5	0,1	11,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50,00	50,00	186	6,5	0,8	37,4	2,0	12,5	3,0	0,7	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	20,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	24,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22,50	18,00	10	0,3	0,0	1,9	0,1	2,9	12,8	0,1	0,4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21,18	18,00	8	0,1	0,0	1,7	0,1	4,9	6,3	0,0	237,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	7,4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12,63	12,00	5	0,2	0,0	0,9	0,0	2,9	0,5	0,0	0,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACÓN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53,00	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	0,1	82,2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON	637	G017	Queso fresco, semiduro,	20,00	20,00	60	3,5	5,1	0,1	0,1	117,2	187,0	0,6	84,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON	329	C051	Mango común, crudo	210,00	105,00	83	0,6	0,0	18,0	0,5	15,8	4,2	0,1	147,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON	343	C065	Papaya, madura, cruda	42,86	30,00	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,2	1,5	0,0	70,5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16,00	16,00	62	1,2	0,5	13,3	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2506	pp	COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2526	ppp	PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	3,16	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	N2500	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	56,6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2276	102,7	51,1	337,2	17,1	984,8	2379,0	10,1	1620,9
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	539,5	22,8	8,3	89,4	25
NUEVES	10	15	317,5	11,0	7,6	50,1	15
ALMUERZO	30	35	648,7	33,8	13,8	93,9	30
ONCES	10	15	217,6	5,5	5,6	33,8	10
CENA	20	25	495,5	29,4	15,8	56,1	23
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	20,00	20,00	73	0,1	0,0	18,0	1,0	8,4	7,8	0,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	1	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	3	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	4	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	N2507	xxxx	Orégano	1,00	1,00	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	7	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	244	B103	Tomate, crudo	50,00	40,00	9	0,4	0,0	1,6	0,2	3,6	2,4	0,0	24,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	21,05	20,00	8	0,3	0,0	1,5	0,1	4,8	0,8	0,0	0,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE PICO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	100,00	100,00	96	2,2	0,1	21,1	1,0	11,0	18,0	0,0	2,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	620	G001	Crema de leche	12,00	12,00	40	0,3	4,2	0,2	0,0	8,2	5,5	0,0	42,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	9,00	9,00	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126,00	63,00	50	0,4	0,0	10,8	0,3	9,5	2,5	0,1	88,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN BLANDO	74p	A060-5	Pan blando 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	156	B033	Champiñón, crudo	22,00	22,00	7	0,7	0,1	0,7	0,1	1,3	1,1	0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	620	G001	Crema de leche	5,00	5,00	17	0,1	1,8	0,1	0,0	3,4	2,3	0,0	17,7
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	8,2
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	50,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2135	99,9	53,9	338,1	15,0	1219,6	1977,6	12,4	1178,5
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	466,0	17,4	13,0	69,1	22
NUEVES	10	15	233,6	10,5	1,3	43,3	11
ALMUERZO	30	35	643,1	31,9	27,3	100,0	30
ONCES	10	15	209,5	6,5	1,1	41,5	10
CENA	20	25	509,7	32,7	11,1	66,8	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	56,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75,00	60,00	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	0,5	14,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, cucas	16,00	16,00	62	1,2	0,5	13,3	0,1	1,3	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	4,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	5,00	5,00	17	0,0	0,0	4,1	0,0	0,4	0,5	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	340	C062	Naranja, cruda	50,00	30,00	12	0,2	0,1	2,6	0,4	9,9	0,6	0,2	0,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	716	K030	Mermelada, regular, con zaúcar	5,00	5,00	14	0,0	0,0	3,3	0,0	0,6	1,5	0,0	0,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	1,00	1,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60,00	107	1,0	8,0	6,0	0,2	6,0	3,6	0,3	1,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano coli o guíneo, verde,	66,67	40,00	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	6,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	5,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	7,78	7,00	7	0,1	0,0	1,5	0,1	0,6	0,7	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	74,2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	21,00	21,00	71	0,7	0,1	16,9	0,3	2,3	0,0	0,1	2,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, horneado*20g	20,00	20,00	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	45,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5,56	5,00	7	0,6	0,5	0,0	0,1	2,7	7,0	0,1	8,9
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1,67	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	177,5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	0,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	16,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,78	25,00	8	0,2	0,1	1,1	0,1	6,0	0,0	0,1	18,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	4,00	4,00	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,6	35,1	0,0	32,8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,50	28,00	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	0,0	48,4
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2276	100,5	52,3	336,9	13,5	946,4	1853,6	9,7	1481,4
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	495,6	27,9	8,6	73,5	23
NUEVES	10	15	218,5	9,1	3,6	36,1	10
ALMUERZO	30	35	712,9	30,3	19,5	99,4	34
ONCES	10	15	263,9	6,5	4,9	47,0	12
CENA	20	25	512,6	26,1	15,6	64,3	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	13,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PAPAYA Y	338	C060	Melón, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PAPAYA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,00	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	CUAJADA	621	G016	Queso fresco, semidblando,	40,00	40,00	83	6,1	6,2	0,8	0,6	196,0	25,6	0,2	76,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27,0	225,0	0,3	9,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100,00	100,00	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11,0	60,0	4,6	3,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75,00	60,00	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	0,1	37,2
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	718	K031	Miel de abejas, líquida	2,00	2,00	7	0,0	0,0	1,6	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25,00	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2,0	6,5	0,0	26,3
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24,00	24,00	6	0,2	0,0	1,0	0,2	2,9	1,7	0,0	9,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	941	T010	Frijol cargamanto rojo, cocido, sin	30,00	30,00	48	2,4	0,2	8,1	0,6	13,8	0,3	0,3	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,4
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	95	3,9	1,7	14,7	1,0	12,4	0,7	0,9	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DULCE	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15,00	15,00	56	2,0	0,2	11,2	0,6	3,8	0,9	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,1
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2337	99,1	60,9	336,7	14,6	1041,6	1879,7	13,5	1359,4
							REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	497,7	19,0	11,1	78,6	23
NUEVES	10	15	225,4	9,8	12,5	17,5	11
ALMUERZO	30	35	706,7	28,2	19,0	101,8	33
ONCES	10	15	318,3	13,1	4,8	53,3	15
CENA	20	25	516,1	28,3	13,4	68,1	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28,00	14,00	6	0,0	0,0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,0	0,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	120	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45,00	45,00	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0,6	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,50	2,50	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4	21,9	0,0	20,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,10	2,10	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,60	0,60	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	329	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	40	0,3	0,0	8,6	0,3	7,5	2,0	0,1	70,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO Y PIÑA PICADO	348	C072	Piña, cruda	90,91	50,00	28	0,3	0,1	6,2	0,3	8,0	1,5	0,1	4,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	35,00	31,50	23	0,3	0,0	4,6	0,5	13,2	0,3	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	45,00	31,50	32	0,5	0,0	7,0	0,3	2,5	0,9	0,1	6,9
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE MORA Y	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	721	K033	Panela	5,00	5,00	18	0,0	0,0	4,5	0,2	2,1	2,0	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52,00	52,00	18	1,7	0,1	2,5	0,0	66,0	22,4	0,2	0,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,5	0,3	0,0	1,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	16,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	57,2
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,50	1,50	14	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31,25	25,00	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	14,3
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	27,78	25,00	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	0,7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	40,00	40,00	148	5,2	0,6	29,9	1,6	10,0	2,4	0,5	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	20,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2234	101,9	51,3	328,2	15,1	1412,7	2276,4	13,6	2020,2
							REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	516,0	19,3	16,3	69,8	24
NUEVES	10	15	228,9	9,1	3,0	39,8	11
ALMUERZO	30	35	656,0	34,0	10,7	101,8	31
ONCES	10	15	264,7	4,5	7,9	42,7	12
CENA	20	25	510,9	34,9	13,4	60,2	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan tajado * 480g	48,00	48,00	133	4,3	0,8	27,3	0,9	12,0	567,8	0,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,7	6,7	0,0	35,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FEIJOA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE FEIJOA	301	C024	Feijoa, crudo	75,90	63,00	52	1,1	0,0	10,0	1,2	25,8	1,9	0,4	1,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE FEIJOA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	156	B033	Champiñón, crudo	22,00	22,00	7	0,7	0,1	0,7	0,1	1,3	1,1	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	620	G001	Crema de leche	5,00	5,00	17	0,1	1,8	0,1	0,0	3,4	2,3	0,0	17,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	24,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	0,4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,6	0,0	6,2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75,00	60,00	95	0,5	0,2	22,4	0,2	9,6	8,4	0,2	0,6
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE YUCA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,00	32	0,8	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	0,1	91,7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	1,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	71	1,3	0,1	16,0	0,2	1,8	0,4	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	45	2,6	3,8	0,0	0,1	87,9	140,3	0,4	63,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5,00	5,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	4,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36,76	25,00	42	0,3	0,1	9,8	0,1	2,0	6,5	0,0	26,3
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	25,00	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	22,22	20,00	19	0,4	0,0	4,2	0,2	1,6	2,0	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	5,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	16	0,1	0,0	3,7	0,0	1,6	1,4	0,0	0,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SANCOCHITO	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	733	ppppppp	Hierbabuena	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2294	99,9	55,3	337,8	15,1	1184,9	2440,6	13,0	1532,9
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	487,6	24,5	12,5	66,9	23
NUEVES	10	15	288,9	10,4	7,5	42,8	14
ALMUERZO	30	35	747,2	31,1	21,6	104,4	35
ONCES	10	15	231,0	8,2	4,5	38,0	11
CENA	20	25	466,0	25,1	9,1	68,3	22
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130,00	130,00	44	4,3	0,1	6,4	0,0	165,1	55,9	0,5	1,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3,00	3,00	12	0,3	0,2	2,2	0,1	1,2	17,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y	347	C071	Pera, cruda	58,82	50,00	32	0,2	0,1	6,5	0,2	4,0	0,5	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	55,56	50,00	37	0,5	0,1	7,3	0,9	21,0	0,5	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA Y	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	C019	Coco, crudo	22,22	10,00	40	0,4	3,6	1,3	0,1	0,7	1,8	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4,00	4,00	16	0,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	2,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3,33	3,00	4	0,4	0,3	0,0	0,1	1,6	4,2	0,0	5,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0,50	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE PLÁTANO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12,00	12,00	46	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0,3	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CEBADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53,00	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0,0	0,1	19,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	60,00	42,00	42	0,6	0,0	9,4	0,4	3,4	1,3	0,1	9,2
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8,24	7,00	3	0,0	0,0	0,7	0,0	1,9	2,5	0,0	92,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	139	B019	Arveja verde, cruda	17,50	7,00	7	0,4	0,0	1,1	0,1	2,5	0,4	0,1	3,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	175	B052	Habichuela, cruda	7,78	7,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	2,8	0,4	0,0	2,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,25	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	56,6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2245	93,3	54,5	332,8	13,5	717,0	2287,0	8,4	853,8
REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	526,2	18,3	10,4	86,1	25
NUEVES	10	15	232,8	11,1	10,3	22,9	11
ALMUERZO	30	35	694,1	30,4	14,6	105,2	33
ONCES	10	15	302,4	7,2	5,9	54,3	14
CENA	20	25	438,9	26,3	13,2	51,7	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	71	A057 -1	Mogolla integral* 60g	30,00	60,00	186,00	4,3	1,1	39,7	3,6	24,0	0,6	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	540	F123	Res, sobrebarriga, cocida, sin sal	100,00	100,00	331	24,2	26,0	0,0	2,1	21,0	39,0	6,5	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	66,67	60,00	19	0,5	0,2	2,7	0,2	14,4	0,0	0,1	45,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10,00	4,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	2,3	0,6	0,0	8,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,20	1,20	11	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	4,2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	177,5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	0,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	16,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	5,00	5,00	17	0,0	0,0	4,1	0,0	0,4	0,5	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	924	L017	Salsa de tomate	4,00	4,00	4	0,1	0,0	1,0	0,0	0,7	34,4	0,0	2,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	745	L018	Vinagre	4,00	4,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	0,7
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE MAZORCA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuva, cruda	29,79	28,00	22	0,4	0,1	4,0	0,3	2,0	0,0	0,0	56,6
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES										2246	103,1	52,5	329,8	18,2	967,5	1817,9	26,3	835,5
REQUERIMIETOS DE ENERGÌA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE										106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	483,6	27,1	5,0	81,5	23
NUEVES	10	15	233,6	10,5	1,3	43,3	11
ALMUERZO	30	35	793,9	32,9	32,6	87,4	37
ONCES	10	15	221,7	6,2	7,5	32,0	10
CENA	20	25	440,0	25,7	6,1	68,1	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200,00	200,00	362	7,6	14,4	47,6	1,2	48,0	554,0	1,2	24,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15,00	15,00	114	2,7	1,1	22,2	0,8	1,2	0,3	0,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,40	1,40	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,2	12,3	0,0	11,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,40	1,40	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	346	C079	Sandía, cruda	125,00	50,00	9	0,2	0,0	1,9	0,2	2,0	0,5	0,1	15,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	62,50	50,00	83	10,4	4,6	0,1	0,4	5,5	31,5	0,4	12,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	542	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	70	10,9	2,9	0,0	1,4	3,0	25,5	1,8	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES Y	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	6	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	5	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	2,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12,0	10,5	0,2	0,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	24-1	A017-1	Cuchuco de maíz, triturado *500g	10,00	10,00	36	0,8	0,1	7,9	0,2	3,6	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	75,71	53,00	17	0,3	0,1	3,6	0,1	5,8	4,8	8,3	0,5
MENU 14	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,4	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, horneado	30,00	30,00	110	3,1	6,2	10,1	0,6	27,0	225,0	0,3	9,6
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	547	F131	Ternera, carne magra, cruda	90,00	90,00	99	19,7	2,3	0,0	0,7	9,9	74,7	2,3	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	737	XXXXX	Laurel	2,22	2,00	4	0,1	0,0	0,9	0,1	3,7	0,0	0,0	3,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	N2500	xxx	Tomillo	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TERNERA A LAS FINAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 14	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2275	97,0	53,4	338,9	12,3	1157,5	2420,4	21,2	741,8
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	653,8	18,1	19,8	95,5	31
NUEVES	10	15	136,1	3,3	4,2	20,9	6
ALMUERZO	30	35	655,8	29,6	13,7	100,8	31
ONCES	10	15	316,0	11,9	6,5	50,8	15
CENA	20	25	529,9	33,9	9,1	75,9	25
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	4,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	200	B074	Papa, variedad harinosa,	75,00	75,00	67	1,6	0,1	14,2	0,6	9,0	4,5	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA COCIDA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	340	C062	Naranja, cruda	70,00	42,00	17	0,3	0,1	3,7	0,5	13,9	0,8	0,2	0,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	NARANJADA	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	107,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31,25	25,00	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	14,3
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	27,78	25,00	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	0,7
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 15	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	14,00	14,00	46	0,1	0,0	11,5	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2261	101,8	51,4	337,3	15,1	1226,0	2072,7	13,1	1507,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	518,2	21,1	14,0	74,4	24
NUEVES	10	15	271,9	9,9	7,5	39,0	13
ALMUERZO	30	35	652,9	31,9	11,1	102,9	31
ONCES	10	15	224,2	5,4	5,9	36,9	11
CENA	20	25	521,0	32,7	12,9	66,5	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28,00	13	0,3	0,0	2,5	0,2	2,8	0,0	0,0	10,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Jengibre, crudo	0,54	0,50	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,5	0,1	0,0	0,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120,00	60,00	58	12,1	1,0	0,0	0,4	6,0	31,2	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45,00	45,00	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0,6	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,10	2,10	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,3	18,4	0,0	17,2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,10	2,10	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,60	0,60	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE	333	C056	Maracuyá, cruda	196,88	63,00	38	0,9	0,3	7,8	1,1	5,7	3,8	0,1	109,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	175	B052	Habichuela, cruda	33,33	30,00	13	0,6	0,0	2,2	0,3	12,0	1,8	0,1	9,9
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	139	B019	Arveja verde, cruda	62,50	25,00	25	1,5	0,1	3,9	0,4	9,0	1,3	0,3	12,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10,00	10,00	37	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	N2506		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	N2526		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	364	C086	Uva Isabella, cruda	58,89	53,00	27	0,2	0,0	6,4	0,2	4,2	4,8	0,1	3,7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	16,00	16,00	58	0,1	0,0	14,4	0,8	6,7	6,2	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	120	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	24,00	24,00	67	2,3	0,7	12,1	0,6	12,0	107,5	0,4	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	579	F113	Res, Lengua, cruda	94,74	90,00	197	14,9	14,5	1,7	2,4	8,1	63,0	2,6	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	LENGUA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES										2338	99,4	61,6	334,2	18,9	1011,1	2243,4	14,3	1493,0
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										2127,0	**74,0** **106,0**	**47,0** **83,0**	**266,0** **346,0**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**9,3** **40,0**	**562,0** **3000,0**
NIVEL DE APORTE										110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	498,3	25,6	8,5	76,2	23
NUEVES	10	15	233,3	10,5	1,5	43,7	11
ALMUERZO	30	35	687,5	32,9	17,9	95,2	32
ONCES	10	15	317,7	9,7	11,2	43,2	15
CENA	20	25	534,6	20,3	22,4	60,4	25
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan tajado * 480g	48,00	48,00	133	4,3	0,8	27,3	0,9	12,0	567,8	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3,00	3,00	22	0,0	2,5	0,0	0,0	0,7	6,7	0,0	35,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE GUANÁBANA	718	K031	Miel de abejas, líquida	14,00	14,00	46	0,1	0,0	11,5	0,1	1,0	1,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	57,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO A LAS FINAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	2,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	8,2
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10,00	10,00	29	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	0,3	9,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	691	K005-2	Bocadillo o dulce de guayaba,	7,00	7,00	23	0,0	0,0	5,6	0,1	1,8	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO CON QUESO Y	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	24,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	2,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88,33	53,00	25	0,5	0,1	4,7	0,3	5,3	0,0	0,1	19,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	1,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	59	A046	Maíz blanco, trillado	25,00	25,00	89	2,2	0,2	19,5	0,5	2,5	1,5	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	0,4	14,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	721	K033	Panela	10,00	10,00	36	0,1	0,0	9,0	0,5	4,2	3,9	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	PETO DE MAIZ DULCE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31,25	25,00	28	0,2	0,0	6,6	0,2	5,3	0,3	0,0	14,3
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	27,78	25,00	24	0,5	0,1	5,2	0,2	2,0	2,5	0,1	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	0,7
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE ARRACACHA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60,00	107	1,0	8,0	6,0	0,2	6,0	3,6	0,3	1,8
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,1
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 17	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES										2320	100,7	58,0	337,9	13,7	1191,5	2357,1	22,3	1866,5
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE										109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	SUPERA UL	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	441,6	22,2	11,0	62,1	21
NUEVES	10	15	319,1	10,0	6,8	53,6	15
ALMUERZO	30	35	739,2	32,5	20,3	102,4	35
ONCES	10	15	219,6	9,4	3,1	38,0	10
CENA	20	25	527,1	25,8	16,7	64,3	25
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31,11	28,00	21	0,3	0,0	4,1	0,5	11,8	0,3	0,1	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130,00	130,00	44	4,3	0,1	6,4	0,0	165,1	55,9	0,5	1,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, horneados	3,00	3,00	12	0,3	0,2	2,2	0,1	1,2	17,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, horneados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	57,2
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100,00	100,00	194	19,6	12,7	0,2	1,8	11,0	60,0	4,6	3,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	15,00	15,00	54	1,9	0,3	10,8	0,6	2,3	0,3	0,2	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	5,26	5,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	1,2	0,2	0,0	0,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2,22	2,00	3	0,3	0,2	0,0	0,0	1,1	2,8	0,0	3,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45,00	45,00	167	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0,6	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	20,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	12,50	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,1	1,6	7,1	0,0	0,2
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30,59	26,00	12	0,2	0,0	2,5	0,1	7,0	9,1	0,1	342,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15,00	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,1	0,7	0,0	7,4
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	12,63	12,00	5	0,2	0,0	0,9	0,0	2,9	0,5	0,0	0,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	8,50	8,50	9	1,5	0,3	0,1	0,7	0,9	6,7	0,3	281,6
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	8,50	8,50	13	1,3	0,8	0,1	0,5	1,0	6,3	0,6	0,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE MENUDENCIAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	106,00	53,00	20	0,3	0,1	4,5	0,5	3,7	45,1	0,0	90,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	13,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28,00	28,00	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	1,1	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	3	0,1	0,0	0,6	0,1	2,0	0,1	0,0	177,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,3	2,4	0,0	0,7
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,1	0,0	0,1	0,1	3,7	2,0	0,0	16,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2506		COMINO	0,30	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2526		PIMIENTA	0,10	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 18	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2321	97,4	61,5	331,5	18,8	911,3	2061,8	13,6	1687,6
							REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	495,6	18,4	10,9	78,3	23
NUEVES	10	15	264,7	4,5	7,9	42,7	12
ALMUERZO	30	35	738,5	34,5	19,9	101,4	35
ONCES	10	15	329,3	10,2	8,1	51,2	15
CENA	20	25	417,0	22,5	14,4	31,0	20
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	MOGOLLA	70	A057 -5	Mogolla* 30g	60,00	60,00	186	4,3	1,1	39,7	3,6	24,0	0,6	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	347	C071	Pera, cruda	117,65	100,00	63	0,3	0,2	12,9	0,4	8,0	1,0	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE PERA CON	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	4,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23,10	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,25	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	97,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26,67	20,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	3,6	0,4	0,0	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12,50	10,00	2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,9	0,6	0,0	6,2
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12,0	10,5	0,2	0,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15,00	11,00	41	1,4	0,2	8,2	0,4	2,8	0,7	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	25,92	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,25	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28,00	14,00	6	0,0	0,0	1,3	0,1	2,7	0,6	0,0	0,1
MENU 19	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES										2279	95,9	54,2	342,4	15,9	972,1	1758,6	21,7	996,6
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE										107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	507,5	26,3	5,1	85,9	24
NUEVES	10	15	260,1	9,9	5,9	40,4	12
ALMUERZO	30	35	753,4	28,1	22,4	106,6	35
ONCES	10	15	221,7	6,2	7,5	32,0	10
CENA	20	25	463,3	24,7	13,2	60,0	22
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,50	28,00	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	0,0	48,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	733	ppppppp	Hierbabuena	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87,50	28,00	17	0,4	0,1	3,5	0,5	2,5	1,7	0,0	48,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20,00	20,00	68	0,7	0,1	16,1	0,2	2,2	0,0	0,1	2,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	43	3,5	2,8	0,9	0,1	60,8	71,3	0,4	14,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58,44	45,00	81	0,7	6,0	4,5	0,2	4,5	2,7	0,2	1,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25,00	20,00	5	0,2	0,0	0,8	0,1	1,8	1,2	0,0	12,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	320	C044	Limón, crudo	4,00	2,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja común, cruda	20,00	20,00	77	4,6	0,2	12,2	1,4	10,2	5,4	0,7	0,4
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	12,00	12,00	3	0,1	0,0	0,5	0,1	1,4	0,8	0,0	4,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	4,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126,00	63,00	50	0,4	0,0	10,8	0,3	9,5	2,5	0,1	88,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40,00	40,00	180	2,6	6,5	27,4	1,0	40,0	215,2	0,4	57,2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	5	0,3	0,0	0,8	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	36	1,3	0,2	7,2	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	40,00	40,00	148	5,2	0,6	29,9	1,6	10,0	2,4	0,5	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	4	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	20,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2299	103,9	53,2	338,2	19,2	997,4	2146,2	13,7	1065,2
							REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	482,4	23,6	12,9	66,4	23
NUEVES	10	15	202,4	9,9	1,4	36,1	10
ALMUERZO	30	35	717,1	34,1	18,8	96,9	34
ONCES	10	15	309,5	6,4	6,6	54,3	15
CENA	20	25	519,3	29,3	13,3	68,5	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	107,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	191	B065	Papa, variedad cerosa, sabanera,	50,00	50,00	40	1,1	0,1	8,5	0,4	6,0	3,0	0,2	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	50,00	50,00	55	10,8	1,3	0,2	0,5	5,0	26,5	1,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COCIDO BOYACENSE	542	F099	Res, carne magra, cruda	50,00	50,00	70	10,9	2,9	0,0	1,4	3,0	25,5	1,8	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	20,00	20,00	19	0,4	0,0	4,2	0,2	2,2	3,6	0,0	0,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	15,00	15,00	4	0,1	0,0	0,6	0,1	1,8	1,1	0,0	6,2
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	157	#N/D	Chugua	12,00	12,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	COCIDO BOYACENSE	165	P063	Majua o cubio, con cáscara,	12,63	12,00	16	0,7	0,3	2,7	0,1	1,4	2,4	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	139	B019	Arveja verde, cruda	30,00	12,00	12	0,7	0,0	1,9	0,2	4,3	0,6	0,1	6,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	60	A053	Maíz tierno, crudo	12,00	12,00	18	0,4	0,1	3,7	0,1	0,6	0,4	0,0	3,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	955	B050	Haba verde, cruda	20,00	12,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COCIDO BOYACENSE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	302	C025	Fresa, madura, cruda	44,21	42,00	19	0,3	0,2	3,5	0,2	8,8	0,8	0,1	1,7
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FECULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maiz 30g	30,00	30,00	80	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GRATINADA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	1	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GRATINADA	640	G021	Queso fresco, semiduro,	10,00	10,00	2	2,3	1,9	0,6	0,1	40,5	47,5	0,3	9,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GRATINADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	3	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GRATINADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA GRATINADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 21	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2129	103,4	55,7	342,1	13,8	1217,1	1925,1	12,0	752,0
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
NIVEL DE APORTE		100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	451,3	18,4	12,6	64,1	21
NUEVES	10	15	260,5	9,7	7,5	38,2	12
ALMUERZO	30	35	668,6	30,4	19,0	90,5	31
ONCES	10	15	238,4	7,9	1,4	47,6	11
CENA	20	25	436,9	36,1	15,2	84,2	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	26	xx	Fécula de maíz, precocido, secado	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	pppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN BLANDO	74	A060-4	Pan blando 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COMPOTA DE MANZANA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar *500g	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUÉ TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO *425g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	346	C079	Sandía, cruda	125,00	50,00	9	0,2	0,0	1,9	0,2	2,0	0,5	0,1	15,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	4,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	8,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	74,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	13,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28,00	28,00	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	1,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA CON	N2505	pppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	3,16	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,7	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2,35	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	3,7
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	N2500	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11,76	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6,00	3,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5,00	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE VERDURAS	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	62,50	50,00	37	1,0	0,1	7,7	0,2	7,0	5,5	0,1	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2229	104,1	53,5	321,1	16,3	977,2	2280,9	13,4	1919,5
							REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	480,6	20,8	8,3	78,7	23
NUEVES	10	15	275,4	9,7	8,4	39,5	13
ALMUERZO	30	35	675,5	32,5	14,8	99,5	32
ONCES	10	15	283,0	9,9	5,1	46,6	13
CENA	20	25	447,0	30,7	16,9	40,6	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60,00	60,00	160,80	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40,00	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70,00	63,00	46,62	0,6	0,1	9,2	1,1	26,5	0,6	0,3	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	43,67	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	74,56	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	176,80	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5,00	5,00	45,00	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PIERNITAS DORADAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45,00	45,00	166,95	5,9	0,7	33,6	1,8	11,3	2,7	0,6	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,0	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25,00	10,00	3,70	0,1	0,0	0,7	0,1	5,7	1,5	0,0	20,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23,10	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27,00	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	244	B103	Tomate, crudo	31,25	25,00	5,75	0,2	0,0	1,0	0,1	2,3	1,5	0,0	15,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45,45	25,00	4,50	0,2	0,0	0,7	0,2	5,3	1,5	0,1	2,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	150	B027	Cebolla cabezobna, cruda	10,53	10,00	4,00	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0,44	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE TOMATE,	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	72,75	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63,00	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PARA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	48,50	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9,00	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	29,68	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	4,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90,00	63,00	20,79	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	43,67	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	120,90	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	1,75	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10,00	10,00	41,10	1,7	0,8	6,4	0,5	5,4	0,3	0,4	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	4,95	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	2,6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	12,60	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,1
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,0	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2143	99,4	55,0	301,0	17,3	951,2	2052,3	24,1	1373,9
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	435,3	27,5	5,9	64,9	20
NUEVES	10	15	236,3	8,9	3,0	41,3	11
ALMUERZO	30	35	738,0	30,8	30,2	81,9	35
ONCES	10	15	221,1	5,4	6,0	35,9	10
CENA	20	25	439,4	25,9	9,8	59,6	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40,00	40,00	120	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45,00	45,00	171	4,1	1,7	33,3	1,2	1,8	0,5	0,6	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2,10	2,10	15	0,0	1,7	0,0	0,0	0,3	18,4	0,0	17,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,10	2,10	19	0,0	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,60	0,60	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	90,00	63,00	64	0,9	0,1	14,0	0,6	5,0	1,9	0,1	13,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	BATIDO DE BANANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	3,00	3,00	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	348	C072	Piña, cruda	54,55	30,00	17	0,2	0,0	3,7	0,2	4,8	0,9	0,1	2,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	2,00	2,00	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	1,00	1,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75,00	60,00	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	0,1	37,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83,33	75,00	73	1,5	0,2	15,7	0,6	6,0	7,5	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA SALADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	933	T003	Arveja seca, cruda	35,00	35,00	131	8,4	0,4	21,1	1,6	21,0	5,3	1,2	7,7
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	CAZUELA DE ARVEJA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	16,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	1,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20,00	20,00	71	1,3	0,1	16,0	0,2	1,8	0,4	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15,00	15,00	45	2,6	3,8	0,0	0,1	87,9	140,3	0,4	63,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5,00	5,00	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5,00	5,00	16	0,1	0,0	3,8	0,1	1,9	1,3	0,0	0,2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,8	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	4,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	924	L017	Salsa de tomate	13,00	13,00	14	0,2	0,0	3,3	0,1	2,2	111,8	0,0	9,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	745	L018	Vinagre	10,00	10,00	2	0,0	0,0	0,6	0,1	0,7	0,5	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	718	K031	Miel de abejas, líquida	7,00	7,00	23	0,0	0,0	5,8	0,0	0,5	0,6	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35,29	30,00	14	0,2	0,0	2,9	0,1	8,1	10,5	0,1	395,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	175	B052	Habichuela, cruda	22,22	20,00	9	0,4	0,0	1,4	0,2	8,0	1,2	0,0	6,6
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	15,00	15,00	53	1,0	0,1	12,0	0,1	1,4	0,3	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2506		COMINO	0,1	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE ARROZ	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	69,44	50,00	66	0,6	0,1	15,2	0,3	1,5	2,0	0,1	27,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2265	99,9	47,2	345,4	15,9	1181,2	1980,2	14,0	1271,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0 - 106,0**	**47,0 - 83,0**	**266,0 - 346,0**	**8,3 - 45,0**	**950,0 - 2000,0**	**1250,0 - 2300,0**	**9,3 - 40,0**	**562,0 - 3000,0**
NIVEL DE APORTE		106%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	520,4	19,0	17,4	68,2	24
NUEVES	10	15	239,9	10,0	0,8	47,1	11
ALMUERZO	30	35	704,8	37,6	11,1	107,5	33
ONCES	10	15	231,0	8,2	4,5	38,0	11
CENA	20	25	505,6	24,8	13,2	69,7	24
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,0	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,0	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20,00	20,00	68	0,7	0,1	16,1	0,2	2,2	0,0	0,1	2,4
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE HARINA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maiz 60 g	60,00	60,00	161	5,0	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30,00	30,00	121	1,0	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105,26	100,00	45	0,0	0,5	8,3	0,5	21,0	2,0	0,2	4,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5,00	5,00	18	0,6	0,1	3,6	0,2	0,8	0,1	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1,11	1,00	1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1,67	0,50	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,6	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	35,71	25,00	10	0,0	0,1	1,6	0,1	11,0	4,5	0,1	6,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29,41	25,00	12	0,2	0,0	2,4	0,1	6,8	8,8	0,1	329,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18,18	10,00	6	0,1	0,0	1,2	0,1	1,6	0,3	0,0	0,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5,00	5,00	16	0,0	1,7	0,3	0,0	0,7	35,6	0,0	4,2
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	111,11	100,00	97	2,0	0,2	20,9	0,8	8,0	10,0	0,3	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15,00	15,00	62	2,0	1,1	9,6	0,7	8,1	0,5	0,6	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,0	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,0	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE AVENA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165,63	53,00	32	0,0	0,3	6,6	0,9	4,8	3,2	0,1	91,7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100,00	100,00	34	3,3	0,1	4,9	0,0	127,0	43,0	0,4	1,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	47,78	43,00	64	5,4	4,6	0,1	0,7	22,8	59,8	0,6	76,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	20,00	20,00	79	0,0	0,0	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,0	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,0	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,0	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,0	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,5	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,0	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,0	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2292	105,9	51,9	333,0	15,3	1224,9	2019,3	12,8	1743,7
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	522,2	27,4	5,9	85,8	25
NUEVES	10	15	261,1	7,9	6,5	40,1	12
ALMUERZO	30	35	730,7	30,5	18,6	104,2	34
ONCES	10	15	217,5	9,2	4,8	33,1	10
CENA	20	25	487,4	30,1	16,1	52,3	23
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	348	C072	Piña, cruda	50,91	28,00	16	0,2	0,0	3,5	0,1	4,5	0,8	0,1	2,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120,00	60,00	58	12,1	1,0	0,0	0,4	6,0	31,2	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72,00	72,00	201	6,8	2,2	36,3	1,9	36,0	322,6	1,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142,86	100,00	40	0,5	0,1	8,2	0,3	24,0	5,0	0,1	235,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	24	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	107,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00		0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	MANTECADA	712P	A054-2	Mantecada* 30g	30,00	30,00	122	2,4	7,3	11,6	0,9	26,4	151,8	0,2	5,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	745	L018	Vinagre	2,00	2,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,11	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,8	0,5	0,0	3,9
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	4,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27,78	25,00	8	0,2	0,1	1,1	0,1	6,0	0,0	0,1	18,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	B019	Arveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	15	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93,75	75,00	56	1,4	0,1	11,5	0,2	10,5	8,3	0,2	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6,00	6,00	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88,33	53,00	31	0,9	0,1	6,6	0,4	5,3	0,5	0,1	82,2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	22,22	20,00	30	2,5	2,2	0,1	0,3	10,6	27,8	0,3	35,4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	CANDIL	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	66	A051	Maíz pira o reventon, crudo	16,00	16,00	1	1,7	0,7	11,4	0,5	0,8	1,1	0,4	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	2	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**CEREAL**	MAIZ PIRA	743	L015	Sal	0,30	0,30	3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125,00	100,00	166	20,7	9,2	0,1	0,7	11,0	63,0	0,8	24,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	8,90	8,90	80	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	36	1,3	0,2	7,2	0,4	1,5	0,2	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10,00	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA CARMELITA	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,75	3,75	34	0,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
				APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES						2154	104,3	59,7	321,5	15,3	928,5	2191,4	12,0	1210,6
				REQUERIMIETOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)						2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
				NIVEL DE APORTE						101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	495,7	28,6	3,7	82,7	23
NUEVES	10	15	216,8	9,7	7,5	38,2	10
ALMUERZO	30	35	647,0	30,8	18,5	86,1	30
ONCES	10	15	230,6	8,5	7,0	53,5	11
CENA	20	25	497,1	26,5	22,9	44,9	23
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20,00	20,00	82,20	3,4	1,5	12,8	0,9	10,8	0,6	0,8	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80,46	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	PAN ROLLO	83-4	A060-12	Pan hojaldrado 60g	30,00	30,00	80,40	2,7	1,0	14,6	0,9	16,2	162,3	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142,86	100,00	54	0,9	0,1	11,4	0,3	35,0	2,0	0,2	35,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA**	KUMIS	624	G002-2	Kumis, entero, con azúcar *200	200,00	200,00	176,00	5,8	5,0	27,0	0,2	226,0	92,0	0,6	126,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	74,56	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100,00	100,00	110,00	21,6	2,5	0,3	0,9	10,0	53,0	1,9	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	129	B009	Ajo, crudo	1,05	1,00	1,44	0,0	0,0	0,3	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4,00	4,00	26	0,8	2,1	0,7	0,5	39,0	0,4	0,3	0,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77,92	60,00	107,40	1,0	8,0	6,0	0,2	6,0	3,6	0,3	1,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93,75	75,00	119	0,7	0,2	28,1	0,2	12,0	10,5	0,2	0,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18,00	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	44,44	40,00	39	0,8	0,1	8,4	0,3	3,2	4,0	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	10,00	10,00	37,10	1,3	0,2	7,5	0,4	2,5	0,6	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Arveja verde, cruda	12,50	5,00	4,95	0,3	0,0	0,8	0,1	1,8	0,3	0,1	2,6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58,89	53,00	39,22	0,5	0,1	7,7	0,9	22,3	0,5	0,3	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8,00	8,00	31,76	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	126,00	63,00	23,94	0,4	0,1	5,4	0,6	4,4	53,6	0,0	107,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	43,67	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	TORTA DE ZANAHORIA	112	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90,00	90,00	125,10	19,6	5,1	0,0	2,4	5,4	45,9	3,2	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3,33	3,00	1	0,1	0,0	0,0	0,1	2,5	1,4	0,0	11,7
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13,20	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-1	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12,00	12,00	42,96	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE CUCHUCO DE	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46,67	28,00	13,44	0,3	0,0	2,5	0,2	2,8	0,0	0,0	10,4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
							APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2191	92,1	53,0	324,3	15,1	937,2	1846,5	13,0	753,9
							REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)			2127,0	**74,0 106,0**	**47,0 83,0**	**266,0 346,0**	**8,3 45,0**	**950,0 2000,0**	**1250,0 2300,0**	**9,3 40,0**	**562,0 3000,0**
							NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE**	**DE ENERGIA**	**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE**
DESAYUNO	20	25	401,3	20,7	9,7	55,3	19
NUEVES	10	15	288,6	8,0	8,4	43,9	14
ALMUERZO	30	35	748,5	31,0	19,8	106,1	35
ONCES	10	15	224,2	5,4	5,9	36,9	11
CENA	20	25	455,1	26,2	9,1	64,6	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	332	C054	Manzana común cruda	32,94	28,00	20	0,1	0,1	4,6	0,1	4,5	0,6	0,0	0,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**BEBIDA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA**	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22,00	22,00	80	0,1	0,0	19,8	1,1	9,2	8,6	0,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200,00	200,00	362	7,6	14,4	47,6	1,2	48,0	554,0	1,2	24,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15,00	15,00	57	1,4	0,6	11,1	0,4	0,6	0,2	0,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1,40	1,40	10	0,0	1,1	0,0	0,0	0,2	12,3	0,0	11,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,40	1,40	13	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0,40	0,40	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO**	AREPA	743	L015	Sal	0,25	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50,00	50,00	41	1,5	1,4	5,6	0,0	44,5	20,0	0,2	12,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	11	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	12	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO**	GALLETA WAFER	35	A025 -1	Galleta, dulce, wafer, sabor	24,00	24,00	109	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	0,1	1,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel,	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75,00	60,00	14	0,5	0,1	2,5	0,3	5,4	3,6	0,1	37,2
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	25,00	25,00	24	0,6	0,0	5,3	0,3	2,8	4,5	0,0	0,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	16,67	15,00	15	0,3	0,0	3,1	0,1	1,2	1,5	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	60	A053	Maíz tierno, crudo	5,00	5,00	8	0,2	0,1	1,5	0,0	0,3	0,2	0,0	1,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14,29	5,00	3	0,2	0,0	0,4	0,4	12,3	0,0	0,0	16,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3,75	3,00	5	0,6	0,3	0,0	0,0	0,3	1,9	0,0	0,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2,00	2,00	7	0,0	0,7	0,0	0,0	1,4	0,9	0,0	7,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O**	AJIACO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70,00	35,00	15	0,1	0,1	3,3	0,2	6,7	1,4	0,0	0,4
MENU 28	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12,00	12,00	48	0,0	0,0	11,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46,67	42,00	31	0,4	0,0	6,1	0,7	17,6	0,4	0,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	21,00	21,00	76	1,5	0,0	17,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA**	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO**	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16,00	16,00	75	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	113,3	0,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180,00	90,00	86	18,1	1,5	0,0	0,5	9,0	46,8	0,3	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	620	G001	Crema de leche	7,00	7,00	23	0,1	2,5	0,1	0,0	4,8	3,2	0,0	24,7
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	391	D018	Margarina, con sal	3,00	3,00	22	0,0	2,4	0,0	0,0	0,4	26,3	0,0	24,6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,00	2,00	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58,82	40,00	66	0,5	0,1	15,7	0,2	3,2	10,4	0,0	42,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA O**	SOPA DE PATACON	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,0	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29,47	28,00	13	0,2	0,1	2,3	0,1	5,9	0,6	0,1	1,1
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA**	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES		2268	79,8	57,9	345,9	11,9	832,6	2120,4	8,7	833,7
REQUERIMIETOS DE ENERGÌA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		2127,0	**74,0** **106,0**	**47,0** **83,0**	**266,0** **346,0**	**8,3** **45,0**	**950,0** **2000,0**	**1250,0** **2300,0**	**9,3** **40,0**	**562,0** **3000,0**
NIVEL DE APORTE		107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	611,9	16,4	17,7	92,9	29
NUEVES	10	15	193,5	3,2	5,1	32,8	9
ALMUERZO	30	35	663,0	26,9	19,6	92,0	31
ONCES	10	15	280,4	10,2	3,0	51,6	13
CENA	20	25	448,3	23,0	12,4	59,4	21
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0