FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10,0	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	PALITOS DE HARINA DE MAIZ CON	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55,0	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	10,0	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
FRUTA	FRUTA	MANZANA	Manzana común cruda	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	7,0	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							504	12,7	15,4	75,4	189,7	2,8	876,7
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							25%	18%	23%	27%	17%	32%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

8402

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CASPIROLETA DE GALLETA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	3,3	3	4	0,4	0,3	0,0	1,6	0,1	4,2
			Galletas dulces, sin relleno	A023	10,0	10	47	0,6	2,0	6,7	3,8	0,2	30,6
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	75,0	60	44	1,1	0,1	9,2	8,4	0,2	6,6
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	6	9	0,8	0,6	0,0	3,2	0,1	8,3
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	8,0	8	29	1,0	0,1	5,8	1,2	0,3	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	2,0	2	10	0,5	0,5	0,8	18,8	0,0	7,4
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	6,0	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							359	14,1	18,5	33,1	187,6	1,9	950,7
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							18%	20%	28%	12%	17%	22%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

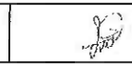
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55,0	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	15,0	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	5,0	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							525	12,7	17,4	75,0	198,8	2,6	910,2
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	18%	26%	27%	18%	30%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA AL PIMENTON	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	55,0	55	198	6,9	0,9	39,8	8,3	2,4	1,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,4	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,1	5,6
			Levadura biológica para pan, fresca, pren	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	5,0	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							510	25,8	18,0	58,5	151,4	3,3	890,3
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	37%	27%	21%	14%	38%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

8405

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Almidón de maíz, crudo	A001	10,0	10	37	0,0	0,0	9,1	0,2	0,1	0,9
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	HUEVO PERICO CON PAPA Y QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	18,8	15	11	0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	1,7
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	6,0	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CASQUITOS DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cásca	B071	60,0	60	58	1,3	0,1	12,7	6,6	0,6	10,8
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	8,0	8	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							361	12,7	18,1	36,1	183,8	1,7	935,3
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							18%	18%	27%	13%	17%	20%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

8406

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55,0	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	15,0	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	5,0	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							525	12,7	17,4	75,0	198,8	2,6	910,2
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	18%	26%	27%	18%	30%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

8407

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA A LA PLANCHA CON PIÑA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	4,0	4	11	0,9	0,7	0,2	16,2	0,0	19,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Piña, cruda	C072	18,2	10	6	0,1	0,0	1,2	1,6	0,1	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75,0	60	95	0,5	0,2	22,4	9,6	0,2	8,4
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							409	20,6	17,9	40,3	164,5	1,4	895,5
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							21%	30%	27%	14%	15%	16%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL

8408

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CASPIROLETA DE GALLETA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	3,3	3	4	0,4	0,3	0,0	1,6	0,1	4,2
			Galletas dulces, sin relleno	A023	10,0	10	47	0,6	2,0	6,7	3,8	0,2	30,6
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	55,0	55	198	6,9	0,9	39,8	8,3	2,4	1,1
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3,0	3	15	0,8	0,8	1,2	28,2	0,0	11,1
			Levadura biológica para pan, fresca, pren	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7,8	7	10	0,9	0,8	0,0	3,7	0,1	9,7
FRUTA	FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157,1	110	59	1,0	0,1	12,5	38,5	0,3	2,2
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	5,0	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							463	14,0	13,4	70,2	206,9	3,2	882,6
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							23%	20%	20%	25%	19%	37%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL

8409

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE EN CUADRITOS GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	70,0	70	97	15,3	4,0	0,0	4,2	1,9	35,7
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	ROSQUITAS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55,0	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							503	24,1	16,5	61,5	139,8	3,8	862,7
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							25%	35%	25%	22%	13%	44%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

8410

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10,0	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO REVUELTO CON CEBOLLA Y QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	4,0	4	11	0,9	0,7	0,2	16,2	0,0	19,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55,0	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	7,0	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	5,0	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	487	17,3	19,0	58,9	176,7	3,3	929,5
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN	24%	25%	29%	21%	16%	38%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	ROLLITO DE HARINA DE TRIGO CON	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	55,0	55	198	6,9	0,9	39,8	8,3	2,4	1,1
		AREQUIPE Y QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	8,0	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	38,0
			Arequipe o dulce de leche	K001	4,0	4	13	0,3	0,3	2,3	10,1	0,0	5,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
FRUTA	FRUTA	MANZANA	Manzana común cruda	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							526	13,9	16,2	79,7	197,2	3,4	877,1
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							26%	20%	24%	29%	18%	39%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

8412

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	35,0	35	100	8,2	6,5	2,1	141,8	0,2	166,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55,0	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							490	17,8	19,1	58,8	272,7	2,3	990,5
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							25%	26%	29%	21%	25%	26%	66%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	55,0	55	198	6,9	0,9	39,8	8,3	2,4	1,1
		CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	7,0	7	20	1,6	1,3	0,4	28,4	0,0	33,3
			Levadura biológica para pan, fresca, pren	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,4	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,1	5,6
FRUTA	FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	c023	129,4	110	64	1,1	0,1	13,8	9,9	0,7	1,1
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	5,0	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	6,0	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	470	14,0	12,4	72,0	179,3	3,5	866,6
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN	24%	20%	19%	26%	16%	40%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio

FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	

8414

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero
NIVEL	Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
			Almidón de maíz, crudo	A001	10,0	10	37	0,0	0,0	9,1	0,2	0,1	0,9
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE CERDO SALTEADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	70,0	70	98	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	PAPA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	100,0	80	59	1,5	0,1	12,2	11,2	0,2	8,8
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							364	19,9	16,8	32,8	148,3	1,0	869,8
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN							18%	29%	25%	12%	13%	11%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			Silvio C. Samper Osorio
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL

8415

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80,0	80	112	17,1	4,8	0,2	13,6	0,6	41,6
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	AREPA DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	609	28,0	20,1	75,0	184,9	3,6	888,0
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN	24%	32%	24%	22%	17%	38%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	70,0	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	10,0	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
			Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	15,0	15,0	48	0	0	12	88	0	0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	621	16,4	19,1	92,4	209,5	4,3	887,9
RECOMENDACIÓN	**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100,0**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN	25%	19%	23%	26%	19%	45%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8417

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111,1	80	106	0,9	0,2	24,2	2,4	0,4	3,2
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11,1	10	15	1,3	1,1	0,0	5,3	0,2	13,9
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	15,0	15	54	1,9	0,3	10,8	2,3	0,6	0,3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	2,0	2	10	0,5	0,5	0,8	18,8	0,0	7,4
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	519	16,4	21,1	63,7	206,1	2,7	934,5
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN	21%	19%	25%	18%	19%	28%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12,0	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE TRIGO CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	70,0	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	7,0	7	20	1,6	1,3	0,4	28,4	0,0	33,3
			Levadura biológica para pan, fresca, prens	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,4	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,1	5,6
FRUTA	FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157,1	110	59	1,0	0,1	12,5	38,5	0,3	2,2
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	8,0	8	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							569	17,9	15,9	86,0	231,8	4,5	877,9
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							23%	21%	19%	25%	21%	47%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8419

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA CON GUISO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	133	16,6	7,4	0,1	8,8	0,6	50,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	AREPA DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	15,0	15	55	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							609	27,0	22,6	71,7	162,6	3,3	902,1
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							24%	31%	27%	21%	15%	35%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8420

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Almidón de maíz, crudo	A001	12,0	12	44	0,0	0,0	11,0	0,2	0,1	1,1
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	80,0	80	111	17,4	4,6	0,0	4,8	2,2	40,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	MONEDAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	132,4	90	149	1,1	0,2	35,4	7,2	0,4	23,4
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							492	22,4	17,8	60,5	156,0	2,8	896,4
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							20%	26%	21%	17%	14%	29%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12,0	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	PALITOS DE HARINA DE MAIZ CON	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	13,0	13	37	3,0	2,4	0,8	52,7	0,1	61,8
FRUTA	FRUTA	MANZANA	Manzana común cruda	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							616	15,7	19,1	91,5	223,7	3,4	899,8
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100,0**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN							25%	18%	23%	26%	20%	36%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CASPIROLETA DE GALLETA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
			Galletas dulces, sin relleno	A023	12,0	12	57	0,8	2,4	8,1	4,6	0,2	36,7
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	100,0	80	59	1,5	0,1	12,2	11,2	0,2	8,8
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	6	9	0,8	0,6	0,0	3,2	0,1	8,3
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	8,0	8	29	1,0	0,1	5,8	1,2	0,3	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	2,0	2	10	0,5	0,5	0,8	18,8	0,0	7,4
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	10,0	10	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							453	16,1	24,1	41,4	214,2	1,9	976,3
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							18%	18%	29%	12%	19%	20%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	20,0	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	636	15,8	21,4	90,1	238,4	3,0	941,4
RECOMENDACIÓN	**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100,0**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN	26%	18%	26%	26%	22%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8424

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA AL PIMENTON	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	133	16,6	7,4	0,1	8,8	0,6	50,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	70,0	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,4	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,1	5,6
			Levadura biológica para pan, fresca, prens	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							621	30,3	21,8	73,0	173,5	4,0	904,3
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							25%	35%	26%	21%	16%	42%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8425

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Almidón de maíz, crudo	A001	12,0	12	44	0,0	0,0	11,0	0,2	0,1	1,1
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	HUEVO PERICO CON PAPA Y QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	18,8	15	11	0,3	0,0	2,3	2,1	0,0	1,7
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	12,0	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CASQUITOS DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cásca	B071	80,0	80	77	1,8	0,1	16,9	8,8	0,8	14,4
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	9,0	9	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	10,0	10	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							452	15,8	22,2	46,4	232,2	2,0	982,1
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							18%	18%	27%	13%	21%	21%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8926

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	20,0	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							636	15,8	21,4	90,1	238,4	3,0	941,4
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100,0**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN							26%	18%	26%	26%	22%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8427

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA A LA PLANCHA CON	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	86,0	80	133	16,6	7,4	0,1	8,8	0,6	50,4
		PIÑA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	5,0	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Piña, cruda	C072	18,2	10	6	0,1	0,0	1,2	1,6	0,1	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100,0	80	127	0,7	0,2	29,9	12,8	0,2	11,2
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	501	23,7	21,6	51,6	191,7	1,5	916,8
RECOMENDACIÓN	**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100,0**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN	20%	27%	26%	15%	17%	16%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8428

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CASPIROLETA DE GALLETA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
			Galletas dulces, sin relleno	A023	12,0	12	57	0,8	2,4	8,1	4,6	0,2	36,7
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	70,0	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	4,0	4	20	1,1	1,1	1,5	37,6	0,0	14,8
			Levadura biológica para pan, fresca, prens	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7,8	7	10	0,9	0,8	0,0	3,7	0,1	9,7
FRUTA	FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157,1	110	59	1,0	0,1	12,5	38,5	0,3	2,2
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	575	17,1	17,1	86,4	239,2	3,8	902,9
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN	23%	20%	21%	25%	22%	40%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8429

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE EN CUADRITOS GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	80,0	80	111	17,4	4,6	0,0	4,8	2,2	40,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	ROSQUITAS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							614	28,1	20,2	76,3	159,8	4,5	875,3
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							25%	32%	24%	22%	15%	47%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8430

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12,0	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO REVUELTO CON CEBOLLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
		Y QUESO	Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo C	G021	8,0	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	38,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	7,0	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	611	21,3	23,5	75,2	217,7	3,9	964,4
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN	25%	24%	28%	22%	20%	41%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8431

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	ROLLITO DE HARINA DE TRIGO CON	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	70,0	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
		AREQUIPE Y QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	10,0	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
			Arequipe o dulce de leche	K001	5,0	5	16	0,3	0,4	2,8	12,7	0,0	6,8
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
FRUTA	FRUTA	MANZANA	Manzana común cruda	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	629	16,7	19,5	94,8	228,9	4,1	895,7
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN	25%	19%	23%	27%	21%	43%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8432

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	40,0	40	114	9,4	7,5	2,4	162,0	0,2	190,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70,0	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							601	20,9	23,2	73,9	312,3	2,7	1021,7
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							24%	24%	28%	21%	28%	28%	68%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A040	70,0	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	7,0	7	20	1,6	1,3	0,4	28,4	0,0	33,3
			Levadura biológica para pan, fresca, prens	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,4	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,1	5,6
FRUTA	FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	c023	129,4	110	64	1,1	0,1	13,8	9,9	0,7	1,1
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	8,0	8	72	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							564	16,4	15,2	86,5	200,3	4,1	874,3
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN							23%	19%	18%	25%	18%	43%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8434

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Almidón de maíz, crudo	A001	12,0	12	44	0,0	0,0	11,0	0,2	0,1	1,1
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE CERDO SALTEADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	80,0	80	112	17,1	4,8	0,2	13,6	0,6	41,6
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	PAPA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	125,0	100	74	1,9	0,1	15,3	14,0	0,3	11,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	9,0	9	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	12,0	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	449	22,9	20,9	41,6	171,6	1,1	884,8
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83	348,7	1100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN	18%	26%	25%	12%	16%	12%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8435

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE MORA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90,0	90	126	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y	AREPA DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	763	33,0	24,6	97,4	188,2	4,5	900,5
RECOMENDACIÓN	**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN	26%	33%	25%	24%	17%	38%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8436

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CHURROS CON BOCADILLO Y	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	100,0	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	12,0	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
			Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	K005	15,0	15,0	48	0	0	12	88	0	0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	6	9	0,8	0,6	0,0	3,2	0,1	8,3
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							770	20,8	22,1	118,2	223,8	5,6	899,3
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							27%	20%	23%	29%	20%	47%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8437

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE BANANO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CROQUETAS DE PLATANO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	138,9	100	132	1,1	0,2	30,3	3,0	0,5	4,0
		MADURO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16,7	15	22	1,9	1,6	0,0	8,0	0,3	20,9
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	19,0	19	68	2,4	0,3	13,7	2,9	0,8	0,4
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	6,0	6	30	1,6	1,6	2,3	56,4	0,0	22,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	604	18,8	24,7	74,2	247,6	3,1	957,1
RECOMENDACIÓN	**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN	21%	19%	26%	18%	23%	26%	64%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12,0	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE TRIGO CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	100,0	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	9,0	9	26	2,1	1,7	0,5	36,5	0,0	42,8
			Levadura biológica para pan, fresca, prer	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
FRUTA	FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157,1	110	59	1,0	0,1	12,5	38,5	0,3	2,2
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							693	22,2	17,9	107,8	245,0	5,8	889,4
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100,0	11,8	1500
% ADECUACIÓN							24%	22%	19%	27%	22%	49%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA CON GUISO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	96,8	90	149	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6	56,7
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	AREPA DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	15,0	15	55	0,1	0,0	13,5	6,3	0,7	5,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							765	31,8	27,4	94,1	165,3	4,1	915,7
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							26%	31%	28%	23%	15%	35%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8440

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Almidón de maíz, crudo	A001	12,0	12	44	0,0	0,0	11,0	0,2	0,1	1,1
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90	125	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	MONEDAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	161,8	110	183	1,3	0,2	43,2	8,8	0,4	28,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							558	24,8	20,3	68,3	158,2	3,0	906,7
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							19%	24%	21%	17%	14%	25%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8441

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12,0	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	PALITOS DE HARINA DE MAIZ CON	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	13,0	13	37	3,0	2,4	0,8	52,7	0,1	61,8
FRUTA	FRUTA	MANZANA	Manzana común cruda	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							748	18,4	22,2	113,7	224,9	4,2	900,1
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							26%	18%	23%	28%	20%	36%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1095829875

8442

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CASPIROLETA DE GALLETA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7,8	7	10	0,9	0,8	0,0	3,7	0,1	9,7
			Galletas dulces, sin relleno	A023	12,0	12	57	0,8	2,4	8,1	4,6	0,2	36,7
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	125,0	100	74	1,9	0,1	15,3	14,0	0,3	11,0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11,1	10	15	1,3	1,1	0,0	5,3	0,2	13,9
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	12,0	12	43	1,5	0,2	8,7	1,8	0,5	0,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	4,0	4	20	1,1	1,1	1,5	37,6	0,0	14,8
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	9,0	9	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	12,0	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							523	18,4	27,6	49,1	239,5	2,3	994,2
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100,0	11,8	1500
% ADECUACIÓN							18%	18%	29%	12%	22%	19%	66%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	20,0	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							775	18,5	25,3	112,3	239,6	3,8	948,6
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							27%	18%	26%	28%	22%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA AL PIMENTON	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	96,8	90	149	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6	56,7
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	TORTILLA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	100,0	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
			Levadura biológica para pan, fresca, prer	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
TOTAL MENÚ	772	36,2	26,1	94,9	180,1	5,3	919,6
RECOMENDACIÓN	**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN	27%	36%	27%	23%	16%	45%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Almidón de maíz, crudo	A001	12,0	12	44	0,0	0,0	11,0	0,2	0,1	1,1
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	HUEVO PERICO CON PAPA Y QUESO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	21,3	17	13	0,3	0,0	2,6	2,4	0,1	1,9
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	21,0	21	60	4,9	3,9	1,2	85,1	0,1	99,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	CASQUITOS DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cásc	B071	100,0	100	96	2,2	0,1	21,1	11,0	1,0	18,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	9,0	9	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							526	18,3	26,9	51,4	271,2	2,3	1028,7
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							18%	18%	28%	13%	25%	19%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE Y	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		CANELA	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	20,0	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
FRUTA	FRUTA	PERA	Pera, cruda	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							775	18,5	25,3	112,3	239,6	3,8	948,6
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100,0	11,8	1500
% ADECUACIÓN							27%	18%	26%	28%	22%	32%	63%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PECHUGA A LA PLANCHA CON	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	96,8	90	149	18,6	8,3	0,1	9,9	0,6	56,7
		PIÑA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	6,0	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Piña, cruda	C072	21,8	12	7	0,1	0,0	1,5	1,9	0,1	0,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125,0	100	159	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	14,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							571	26,1	24,8	59,5	200,3	1,6	930,7
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							20%	26%	26%	15%	18%	14%	62%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CASPIROLETA DE GALLETA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,6	5	7	0,6	0,5	0,0	2,7	0,1	7,0
			Galletas dulces, sin relleno	A023	12,0	12	57	0,8	2,4	8,1	4,6	0,2	36,7
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	AREPA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	100,0	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	5,0	5	25	1,3	1,3	1,9	47,0	0,0	18,5
			Levadura biológica para pan, fresca, prer	L011	0,2	0,2	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10,0	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,5
FRUTA	FRUTA	MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	157,1	110	59	1,0	0,1	12,5	38,5	0,3	2,2
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							709	21,2	20,0	108,5	254,2	5,2	910,0
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							24%	21%	21%	27%	23%	44%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE MANGO CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE EN CUADRITOS GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90	125	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y TUBERCULOS	ROSQUITAS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							761	33,1	23,8	98,7	162,0	5,5	880,8
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100,0	11,8	1500
% ADECUACIÓN							26%	33%	25%	24%	15%	47%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8450

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12,0	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES -	HUEVO REVUELTO CON CEBOLLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
		Y QUESO	Cebolla cabezona, cruda	B027	4,2	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	8,0	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	38,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAICES, PLATANOS Y	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Panela	K033	10,0	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							750	24,0	27,4	97,4	218,9	4,7	971,6
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN							26%	24%	28%	24%	20%	40%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE Y CANELA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14,0	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	ROLLITO DE HARINA DE TRIGO CON	Harina de trigo, fortificada, todo propósito	A040	100,0	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
		AREQUIPE Y QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	12,0	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
			Arequipe o dulce de leche	K001	10,0	10	32	0,6	0,8	5,7	25,3	0,0	13,5
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	6	9	0,8	0,6	0,0	3,2	0,1	8,3
FRUTA	FRUTA	MANZANA	Manzana común cruda	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							778	21,4	22,8	119,5	254,6	5,4	913,8
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100,0	11,8	1500
% ADECUACIÓN							27%	21%	24%	29%	23%	46%	61%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8452

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	45,0	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100,0	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.

TOTAL MENÚ	748	24,7	27,2	96,4	333,8	3,5	1045,8
RECOMENDACIÓN	**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100,0**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN	26%	24%	28%	24%	30%	30%	70%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8454

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc)	PESO NETO (g o cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
BEBIDA CON LECHE	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAICENA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
			Almidón de maíz, crudo	A001	12,0	12	44	0,0	0,0	11,0	0,2	0,1	1,1
			Canela	5	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ALIMENTO PROTEICO	LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS - CARNES - HUEVOS	CARNE DE CERDO SALTEADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90,0	90	126	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CEREALES, RAÍCES, PLATANOS Y TUBERCULOS	PAPA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cás	B068	168,8	135	100	2,6	0,1	20,7	18,9	0,4	14,9
SAL	SAL	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	2,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
AZÚCARES	AZÚCARES	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	9,0	9	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	GRASAS	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA PARA COSUMO	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018.													
TOTAL MENÚ							525	25,8	25,5	47,0	178,2	1,3	893,9
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406	1100,0	11,8	1500
% ADECUACIÓN							18%	25%	26%	12%	16%	11%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		Silvio C. Samper Osorio	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

Educación

INFORME No.1

Contrato 276 de 2024: Cuyo OBJETO: "SUMINISTRO DIARIO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO SEGÙN MODALIDADES DE ATENCIÒN: RACIÒN INDUSTRIALIZADA, RACION PREPARADA EN SITIO – TIPO ALMUERZO, RACIÒN PREPARADA EN SITIO – COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/JORNADA TARDE PARA NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JOVENES MATRICULADOS EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES DEL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA DE CONFORMIDAD CON LA NORMATIVIDAD LEGAL VIGENTE".

CICLO DE MENÚ

MODALIDAD DE ATENCIÓN RACIÓN PREPRADA EN SITIO

ALMUERZO

U.T. NUTRIPAE 25 -Grupo 1
E-mail: nutripae25@gmail.com

8956

REPORTE CICLOS DE MENÚS

ENTIDAD	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MUNICIPIO	BUCARAMANGA
SEDE EDUCATIVA	SEDES EDUCATIVAS PERTENECIENTES AL GRUPO 1
OPERADOR	UNIÓN TEMPORAL NUTRIPAE 25
MINUTA CON	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE	Almuerzo

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO GUISADA	PECHUGA EN JULIANA SALTEADA	CARNE DE RES A LA PLANCHA	POLLO SUDADO CON PAPA	HUEVO PERICO
			FRIJOLES GUISADOS		LENTEJAS GUISADAS
CEREALES	ARROZ VERDE	PASTA EN SALSA ROJA CON QUESO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN
TUBERCULO-RAIZ-PLATANO O DERIVADO CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	MADURO ACARAMELADO CON QUESO	INCLUIDO EN EL POLLO SUDADO	AREPA DE MAIZ
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA CON PIÑA	ENSALADA DE PEPINO-CEBOLLA, REPOLLO Y TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	ENSALADA CON REMOLACHA	TOMATE EN RODAJAS
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	JUGO DE MANGO	NARANJADA	JUGO DE BANANO CON LECHE	JUGO DE MARACUYÁ
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDO EN LAS PASTAS	PORCIÓN DE QUESO CON EL MADURO	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDO EN EL RPT

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO APANADA EN CUADROS	HUEVO EN PERICO	CARNE DE RES DESMECHADA	PECHUGA ASADAEN CUADROS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA
		FRIJOLES GUISADOS		LENTEJAS GUISADAS	
CEREALES	ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON VERDURAS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
TUBERCULO-RAIZ-PLATANO O DERIVADO CEREAL	YUCA FRITA	DEDITOS DE HARINA MAIZ	PURE DE PAPA	TAJADAS DE MADURO CON QUESO	PAPA A LA FRANCESA
ENSALADA O VERDURA	MIX DE FRUTAS	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y CEBOLLA	ENSALADA EN RODAJAS	ENSALADA PICO DE GALLO	ENSALADA MIXTA (REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE)
BEBIDA	JUGO DE FRESA EN AGUA	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	JUGO DE BANANO CON LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	INCLUIDO EN EL CEREAL	INCLUIDO EN LOS DEDITOS DE MAIZ	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDO EN PORCION DE QUESO CON EL TUBERCULO	INCLUIDA EN LA BEBIDA

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLACHA EN SALSA NAPOLITANA	ESTOFADO DE POLLO	TORTILLA DE HUEVO	PECHUGA GRATINADA	CARNES DE RES EN CUADROS
			LENTEJAS GUISADAS		FRIJOLES GUISADOS
CEREALES	ARROZ CON FIDEOS	MACARRONES EN SALSA	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ BLANCO
TUBERCULO-RAIZ-PLATANO O DERIVADO CEREAL	PATACONES	PAPA EN CASQUITOS	PURE DE PAPA CON QUESO	MADURO ACARAMELADO	AREPA DE MAIZ CON QUESO
ENSALADA O VERDURA	ENSALADA TIERNA	ENSALADA CON PIÑA	ENSALADA TRICOLOR	PIQUE (CEBOLLA - TOMATE)	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE LULO	JUGO DE MANGO CON LECHE	LIMONADA
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	PORCION DE QUESO	INCLUIDO EN EL CEREAL	INCLUIDO EN EL RPT	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDO EN LA AREPA

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA	CERDO EN BISTEC	PECHUGA GUISADA EN CUADROS	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE RES EN CUBOS
		LENTEJAS GUISADAS		FRIJOLES GUISADOS	
CEREALES	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON ZANAHORIA	ESPAGUETIS EN SALSA ROJA	ARROZ BLANCO	ARROZ CON MADURITO
TUBERCULO-RAIZ-PLATANO O DERIVADO CEREAL	YUCA FRITA	CASQUITOS DE PAPA CRIOLLA	TAJADAS DE MADURO	FRITA DE TRIGO	PAPA GUISADA CON QUESO
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO	ENSALADA EN RODAJAS	ENSALADA MIXTA (REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE)	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, CEBOLLA Y PEPINO
BEBIDA	JUGO DE FRESA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	JUGO DE LULO	JUGO DE TOMATE ARBOL	JUGO DE PIÑA
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDA EN LA BEBIDA	INCLUIDO EN EL CEREAL	INCLUIDA EN LA RTP	INCLUIDO EN LA PAPA

OBSERVACIÓN: El agua y los azúcares (azúcar blanca y/o panela) y grasas (aceite vegetal y/o margarina) se encuentran incluidos en las preparaciones. Los menús se encuentran sujetos a disponibilidad de alimentos por cosecha, escasez o estado de maduración, el operador debe presentar el respectivo soporte de aprobación.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	**Silvio C. Samper Osorio**

FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**1095829875**

Educación | Alimentos para Aprender | Alcaldía de Bucaramanga | PAE

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDIA DE BUCARAMANGA
MUNICIPIO	BUCARAMANGA
SEDE EDUCATIVA	TODAS LAS SEDES EDUCATIVAS PERTENECIENTES AL MUNICIPIO
OPERADOR	UNIÓN TEMPORAL NUTRIPAE 25
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	RANGO DE PESOS AL SERVIR RACIÓN SERVIDA	ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEICO (ORIGEN ANIMAL)	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	15- 135 gramos	ALIMENTOS PROTEICOS (ORIGEN ANIMAL) (CARNE DE RES, CARNE DE CERDO, PECHUGA DE POLLO)
ALIMENTO PROTEICO (ORIGEN VEGETAL)	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	15 - 135 gramos	ALIMENTOS PROTEICOS (ORIGE VEGETAL) (FRIJOLES Y LENTEJAS)
CEREAL	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	14- 155 gramos	ARROZ / PASTAS
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	14- 155 gramos	TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL
FRUTA	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	Minimo 60 gramos pulpa de fruta Minumo 30 gramos pulpa de limon	FRUTAS
AZÚCARES	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	5 - 10 gramos	AZUCARES
GRASAS	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	15 mililitros (semanales) - 45 milimitros (semanales)	GRASAS
LECHE	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	100 mililitros / 13 gramos - 120 mililitros/ 15 gramos	LECHE LIQUIDA - LECHE EN POLVO
PRODUCTOS LACTEOS	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	15 - 135 gramos	QUESO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		SILVIO SAMPER OSORIO	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

Gobierno de Colombia | Educación | Somos la Revolución del PAE | Alimentos para Aprender | Alcaldía de Bucaramanga | PAE Programa de Alimentación Escolar

TABLA DE PESOS SERVIDOS - MODALIDAD ALMUERZO PREPARADO EN SITIO (APS)					
COMPONENTE		RANGO DE GRAMAJE DE LA PORCIÓN SERVIDA			
		PREESCOLAR (g)	PRIMARIA (g)	SECUNDARIA (g)	MEDIA COMPLEMENTARIA (g)
JUGOS O BEBIDAS	BEBIDA CON LECHE O SIN LECHE	200 CC	200 CC	200 CC	200 CC
ALIMENTO PROTEICO	CARDE DE RES, CERDO	40	45	50	60
	POLLO	42	47	50	60
	HUEVO	50	50	55	55
	LEGUMINOSA - GRANOS	45	45	75	120
RAÍCES, TUBERCULOS, PLÁTANOS O DERIVADOS CEREAL	TUBERCULOS (cocidos, guisados, puré)	46	58	72	85
	MONEDITAS DE PLÁTANO, YUCA FRITA, TAJADAS DE MADURO, PAPA FRANCESA, PATACONES	32	41	50	60
	AREPA MAIZ O TRIGO-FRITA DE TRIGO – DEDITOS	40	50	60	80
CEREAL	ARROZ	55	85	100	120
	PASTAS	60	100	125	135
VERDURA	VERDURAS FRIAS O CALIENTES	50	65	70	90
LÁCTEOS	LECHE EN POLVO	13	13	15	15
	QUESO* Gramaje de peso servido solo aplica cuando el queso es el producto lácteo del día. **MENUS 3-7-11-20**	10	30	35	45

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA PLANEACIÓN DEL GRAMAJE			Silvio C. Samper Osorio
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8460

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	68,0	75,0	90,0	1.Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 2.Marinación de la Carne: oColoca los cuadros de carne de cerdo en un recipiente grande. oAñade el orégano seco, la pimienta negra molida y un poco de sal. Mezcla bien. oCubre la carne de cerdo deja marinar en el refrigerador por al menos 30 minutos. 3.Preparación del Sofrito: oEn una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. oAñade los dientes de ajo y la cebolla picados. oSofríe hasta que la cebolla esté transparente y el ajo dorado. 4.Añadir Tomate y Pimentón: oIncorpora los tomates picados y el pimentón rojo a la sartén. oCocina a fuego medio hasta que los tomates se desintegren y el pimentón esté tierno. 5.Cocción de la Carne: oAñade la carne de cerdo marinada a la sartén. oCocina a fuego medio-alto, removiendo ocasionalmente, hasta que la carne esté dorada por todos lados. 6.Guisado: oReduce el fuego a medio-bajo. Tapa la sartén y cocina por unos 30-40 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la carne esté tierna. 7.Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Tomate, crudo	B103	1,3	2,5	2,5	3,8	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oPique finamente la cebolla cabezona. oPele y pique los dientes de ajo. oLave el arroz blanco con agua hasta que el agua salga clara para eliminar el exceso de almidón. oLicúe la espinaca con una taza de agua hasta obtener una mezcla homogénea. 2.Cocción del Arroz: oEn una olla grande, caliente aceite a fuego medio. oAgregue la cebolla y el ajo picado, y sofría hasta que estén dorados y fragantes. oAñada el arroz lavado y sofría durante unos minutos, revolviendo constantemente para que no se queme. oVierta la mezcla de espinaca licuada en la olla con el arroz y agregue una taza adicional de agua. oAñada sal y mezcle bien. 3.Cocción Final: oLleve la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que comience a hervir, reduzca el fuego a bajo, tape la olla y deje cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido todo el líquido. oRevise el arroz ocasionalmente y, si es necesario, agregue un poco más de agua para asegurar que el arroz se cocine completamente. 4.Reposo y Servicio:
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Espinaca, cruda	B044	3,3	5,0	6,7	8,3	oUna vez cocido, retire la olla del fuego y deje reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestape la olla y esponje el arroz con un tenedor. oSirva oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada el arroz verde. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66,7	93,3	106,7	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oPele los plátanos hartón y córtelos en rodajas finas, aproximadamente de 1/2 centímetro de grosor, para formar las moneditas. oColoque las rodajas de plátano en un recipiente y espolvoree sal. Mezcle bien para asegurarse de que todas las moneditas estén sazonadas. 2.Freír las Moneditas: oEn una sartén grande, caliente suficiente aceite vegetal a fuego medio-alto. El aceite debe estar lo suficientemente caliente para freir, pero no tan caliente como para quemar los plátanos. Puedes probar la temperatura del aceite colocando una rodaja de plátano; si burbujea inmediatamente, el aceite está listo. oColoque las rodajas de plátano en el aceite caliente, en una sola capa, evitando amontonarlas. oEría las moneditas de plátano durante unos 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes. oRetire las moneditas de la sartén y colóquelas sobre una rejilla metalica o un escurridor metalico para eliminar el exceso de aceite. 3.Reposo y Servicio: oUna vez que las moneditas estén bien escurridas, colóquelas en un plato. oSirva: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada las moneditas de platano. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	32,9	32,9	50,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oRepollo: Lave bien el repollo bajo agua corriente. Retire las hojas exteriores dañadas. Córtelo en tiras finas. oPiña: Pele la piña y retire el corazón. Córtela en cubos pequeños. oZanahoria: Lave y pele las zanahorias. Rállelas en tiras finas. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn un recipiente grande, mezcle las tiras de repollo, los cubos de piña y las zanahorias ralladas. oAñada azúcar blanco granulado teniendo en cuenta las cantidades establecidas para cada grupo / nivel de escolaridad. Mezcle bien todos los ingredientes. 3.Reposo y Servicio: oCubra el recipiente y refrigere la ensalada antes de servir para que los sabores se integren. oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Piña, cruda	C072	20,0	20,0	25,0	25,0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	25,9	25,9	35,3	
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,0	6,0	8,0	10,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Preparación: 1.Rehidratación de la Leche en Polvo: oMide la cantidad de leche en polvo necesaria según las cantidades establecidas para cada nivel y/o grado de escolaridad oDisuelve la leche en polvo en agua potable, mezclando bien hasta que no queden grumos. 2.Preparación de la Pulpa de Mora: oSi la pulpa de mora está congelada, déjala descongelar a temperatura ambiente o colócala en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn la licuadora, agrega la leche rehidratada y la pulpa de mora descongelada. oLicúa a velocidad media hasta que la mezcla sea homogénea. oPrueba el jugo y agregue la azúcar teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. Licúa nuevamente para disolver el azúcar. 4.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. Servir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de mora a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Utilize la leche en la preparacion del jugo
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir Agua apta para el consumo humano, teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grado y/o nivel de escolaridad

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN JULIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oPollo: Lave la pechuga de pollo con agua. Retire la piel. Corte la pechuga en tiras finas (juliana). oAjo: Pele y pique finamente los dientes de ajo. oCebolla: Pele la cebolla cabezona y córtela en juliana (tiras finas). oTomate: Lave el tomate y córtelo en juliana. 2.Cocción: oCaliente una sartén grande a fuego medio-alto y añada un poco de aceite. oAñada el ajo picado y sofría hasta que esté dorado y fragante. oAgregue las tiras de pollo a la sartén y cocine hasta que estén doradas por todos lados. oAñada la cebolla en juliana y cocine hasta que esté transparente. oIncorpore el tomate en juliana y cocine por unos minutos hasta que esté suave. oSazone con sal, pimienta negra y paprika. Mezcle bien para que las especias se distribuyan uniformemente. 3.Finalización: oCocine todo junto por unos minutos más hasta que el pollo esté completamente cocido y los vegetales estén tiernos. 4.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada la pechuga en juliana salteada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Tomate, crudo	B103	1,3	2,5	2,5	3,8	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PASTA EN SALSA ROJA CON QUESO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	24,0	40,0	56,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Procedimiento 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación de los Ingredientes: oLava bien los tomates y la cebolla. oPela y pica finamente la cebolla. oCorta los tomates en cubos pequeños. oRalla el queso fresco. 3.Cocción de la Pasta: oEn una olla grande, hierve agua con una pizca de sal. oAñade la pasta y cocina según las instrucciones del paquete, generalmente entre 8-12 minutos, hasta que esté al dente. oEscurre la pasta y reserva. 4.Preparación de la Salsa Roja: oEn una sartén grande, derrite la margarina a fuego medio. oLuego de derretir la margarina agrega la leche. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAgrega los tomates en cubos y cocina hasta que se deshagan y formen una salsa, aproximadamente 10-15 minutos. oAñade el orégano seco, la paprika y sal teniendo en cuenta el gramaje por nivel y/o grupo de escolaridad, mezclando bien.
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Margarina, esparcible	D019	1,0	2,0	3,0	4,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	

8464

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	10,0	20,0	20,0	20,0	5.Mezcla de la Pasta con la Salsa: oIncorpora la pasta cocida a la sartén con la salsa roja. oMezcla bien para que la pasta se impregne de la salsa. 6.Añadir el Queso: oEspolvorea el queso rallado sobre la pasta y mezcla hasta que se derrita y se integre con la salsa. 7.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada las pastas en salsa roja con queso. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	4,0	5,0	6,0	7,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	50,0	80,0	100,0	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oPele las papas criollas y córtelas en mitades si son muy grandes. 2.Cocción al Vapor: oColoque las papas criollas en una olla con una rejilla y suficiente agua para que no toque las papas. oAñada sal sobre las papas. oTape la olla y cocine a fuego medio-alto. oDeje que las papas se cocinen al vapor durante unos 15-20 minutos, o hasta que estén tiernas. Puede comprobar si están listas pinchándolas con un tenedor; deben estar suaves y fáciles de atravesar. 3.Finalización: oRetire las papas de la vaporera con cuidado y colóquelas en un recipiente limpio. 4.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada las papas criollas al vapor calientes Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO-CEBOLLA-REPOLLO Y TOMATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	16,0	20,0	22,7	29,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oPepino Cohombro: Pele el pepino y córtelo en rodajas finas. oCebolla cabezona: Pele la cebolla y córtela en julianas finas. oRepollo blanco: Retire las hojas exteriores del repollo y córtelo en tiras finas. oTomate: Lave los tomates, retire el pedúnculo y córtelos en cubos medianos. oCilantro: Lave el cilantro y píquelo finamente. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn un recipiente grande, mezcle el pepino, la cebolla, el repollo, el tomate y el cilantro. oAñada el jugo de limón y sal. oMezcle bien todos los ingredientes hasta que estén bien incorporados. 3.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada la ensalada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	12,6	15,8	17,9	23,2	
			Repollo blanco, crudo	B099	18,6	25,7	25,7	32,9	
			Tomate, crudo	B103	16,3	21,3	22,5	28,8	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	

8465

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	30,0	30,0	30,0	30,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. 1.Preparación de Ingredientes: oSaque la pulpa de mango del congelador y déjela descongelar a temperatura ambiente por unos minutos o hasta que sea manejable. oSi prefiere un jugo más líquido, puede tener un poco de agua lista para añadir al licuado. 2.Licuado: oColoque la pulpa de mango descongelada en una licuadora. oAñada azúcar blanco granulado al gusto. oLicúe hasta obtener una mezcla homogénea. Si el jugo es demasiado espeso, puede añadir un poco de agua hasta alcanzar la consistencia deseada. 3.Colado (opcional): oColar la mezcla a través de un colador fino para eliminar cualquier fibra o grumo. 4.Presentación: oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de mango a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir Agua apta para el consumo humano, teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grado y/o nivel de escolaridad

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. • Preparación de los ingredientes: •Lava tus manos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios. •Coloca la carne de res en una tabla de cortar limpia. Corta la carne en porciones de aproximadamente 2 cm de grosor.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	•Pela y pica finamente los dientes de ajo. •En un recipiente pequeño, mezcla el ajo picado, la pimienta negra, la paprika y la sal. • Marinado: •Frota la mezcla de especias por ambos lados de cada porción de carne. •Coloca la carne sazonada en un recipiente limpio •Deja marinar en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que los sabores se impregnen bien.
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	• Cocción: •Calienta una plancha o sartén grande a fuego medio-alto. Asegúrate de que esté bien caliente antes de agregar la carne. •Coloca las porciones de carne en la plancha caliente sin amontonarlas. Deja que se cocinen sin moverlas durante unos 2-3 minutos por cada lado para obtener un buen sellado y caramelización. •Cocinar durante 4-6 minutos adicionales por lado, dependiendo del grosor de la carne y el punto de cocción deseado (bien cocido).
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	• Reposo y servicio: •Retira la carne de la plancha y colócala en un plato limpio. •Deja reposar la carne durante unos 5 minutos antes de servir. Esto permite que los jugos se redistribuyan y la carne esté más jugosa. • Presentación: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada la carne Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol rojo, crudo	T011	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Procedimiento 1.Selección y Lavado de los Frijoles: oSelecciona los frijoles rojo, eliminando cualquier impureza o frijol en mal estado. oLava los frijoles con abundante agua potable para eliminar cualquier residuo de tierra o polvo.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	2.Remojo de los Frijoles: oColoca los frijoles en un recipiente grande y cúbrelos con agua potable. oDeja los frijoles en remojo durante al menos 8 horas o toda la noche. Esto ayudará a ablandarlos y reducir el tiempo de cocción.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,8	0,8	0,8	3.Cocción de los Frijoles: oEscurre los frijoles remojados y colócalos en una olla grande. oAgrega suficiente agua potable para cubrir los frijoles y un poco más. oCocina los frijoles a fuego medio-alto hasta que estén tiernos, aproximadamente 1-2 horas. Añade más agua si es necesario durante la cocción.
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	4.Preparación del Sofrito: oEn una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. oAgrega la cebolla junca y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el tomate picado y cocina hasta que se forme una salsa espesa.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	5.Incorporación del Sofrito a los Frijoles: oUna vez que los frijoles estén cocidos, añade el sofrito a la olla con los frijoles. oMezcla bien y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos para que los sabores se integren. 6.Ajuste de Sabor: 7.Presentación y Servicio: oSirve el frijol guisado y disfrute Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Tomate, crudo	B103	3,8	3,8	3,8	3,8	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Procedimiento: 1.Limpieza y Desinfección: oLava las zanahorias y los dientes de ajo con agua potable. 2.Preparación de Ingredientes: oPela las zanahorias y córtalas en cubos pequeños. oPele y pique la cebolla cabezona en juliana oPela los dientes de ajo y picalos finamente. 3.Cocción del Arroz: oEn una olla mediana, calienta aceite a fuego medio. oAñade el ajo picado, la cebolla en juliana y sofríe hasta que esté dorado y fragante. oAgrega las zanahorias en cubos y sofríe por unos 3-4 minutos hasta que comiencen a ablandarse. oAñade el arroz crudo y mezcla bien para que se impregne del aceite y los sabores del ajo, la cebolla y la zanahoria. 4.Cocción Final: oAñade agua potable y una pizca de sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad oLleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido completamente. oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos antes de servir. 5.Presentación y Servicio: oSirve el arroz con zanahorias Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	3,5	3,5	4,7	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO ACARAMELADO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	93,3	106,7	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Preparación: 1.Limpieza y Preparación de Ingredientes: oLave bien los plátanos hartón-maduros con agua potable para eliminar cualquier tipo residuo. oPele los plátanos y córtelos en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. oRalle el queso y conserve. 2.Cocción de los Plátanos con panela: oEn una olla, caliente agua potable suficiente que cubra los plátanos a fuego medio - alto. oColoque las rodajas de plátano con la panela en la olla, dejar que cocine durante 10-15 minutos hasta que estén blandos y la panela haya caramelizado. oAdicionar el queso previamente rallado a la coccion del platano, dejar conservar.
			Panela	K033	3,0	5,0	7,0	9,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	10,0	30,0	35,0	45,0	4.Ensamblaje de la bandeja: oColoque las rodajas de plátano caramelizadas con queso en una bandeja para servir. 5.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada el "Maduro Acaramelado con Queso" inmediatamente para disfrutar de la combinación de sabores y texturas. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Tomate, crudo	B103	31,3	37,5	43,8	56,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Preparación: 1.Limpieza y Preparación de Ingredientes: oLava bien los tomates, pepinos y el cilantro con agua potable para eliminar cualquier residuo de suciedad. oUsa un colador para lavar el cilantro y asegúrate de que esté bien escurrido. 2.Corte de los Ingredientes: oTomates: Corta los tomates en rodajas oPepinos: Pela los pepinos y córtalos en rodajas finas oCilantro: Pica finamente el cilantro. 3.Preparación del Aderezo: oLimones: Corta los limones por la mitad y exprime el jugo en un tazón pequeño. Asegúrate de retirar las semillas. 4.Mezcla de los Ingredientes: oEn un tazón grande, mezcla los tomates, los pepinos y el cilantro picado. oVierte el jugo de limón sobre la mezcla de ensalada. oUsa una espátula para mezclar bien todos los ingredientes y asegurarte de que el jugo de limón esté distribuido uniformemente. 5.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada la ensalada . Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	46,7	46,7	60,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Procedimiento 1.Descongelación de la Pulpa de Naranja: oSaca la pulpa de naranja del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de naranja descongelada. oAñade el azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad.

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	oTeniendo en cuenta la cantidad de jugo a realizar vierta agua potable en la licuadora. 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte la naranjada en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado la naranjada a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
			Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir Agua apta para el consumo humano, teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grado y/o nivel de escolaridad

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8470

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO SUDADO CON PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM en todo momento. Procedimiento 1.Preparación de Ingredientes: oPollo: Lavar bien las pechugas de pollo con agua. Retirar cualquier exceso de piel y grasa, cortar en trozos medianos. oAjo: Pelar y picar finamente los dientes de ajo. oCebolla: Pelar y cortar la cebolla cabezona en julianas. oPimenton: Lavar y cortar el pimenton en julianas oTomate: Lavar y cortat el tomate el cubos pequeños oPapas: Lavar y pelar bien las papas, luego cortelas en cuabros medianos. 2.Marinado del Pollo: oEn un recipiente grande, colocar los trozos de pollo. oAñadir el ajo picado, la pimienta negra molida, la paprika, el oregano y sal. oMezclar bien para que el pollo quede bien impregnado con las especias. oDejar marinar por al menos 30 minutos en el refrigerador. 3.Cocción: oEn una olla grande, calentar un poco de aceite a fuego medio. oAñadir la cebolla,el pimento y el tomate a sofreír hasta que estos esten bien cocidos. oAgregar el pollo marinado y dorar ligeramente por todos lados. oAñadir las papas cortadas y mezclar bien. oCubrir los ingredientes con agua y llevar a ebullición. oReducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento por unos 30-40 minutos, o hasta que las papas estén tiernas y el pollo esté completamente cocido. 4.Ajuste de Sabor: oProbar y ajustar la sal y las especias si es necesario. oServir caliente y disfrute Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Tomate, crudo	B103	1,3	2,5	2,5	3,8	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	62,5	100,0	112,5	150,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM •Control de temperatura: Cocina el arroz a la temperatura adecuada para asegurar su cocción perfecta y segura. Procedimiento: 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación del Sofrito: oEn una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el ajo picado y sofríe por unos minutos más, evitando que se queme. 3.Añadir el Arroz: oIncorpora el arroz crudo a la olla teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y mezcla bien con el sofrito, asegurándote de que todos los granos de arroz estén cubiertos con el aceite.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	4.Cocción del Arroz: oAñade agua a la preparacion del arroz y sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad y mezcle. oLleva la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo y Finalización: oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON REMOLACHA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	18,8	22,5	25,0	31,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 1.Limpieza y Preparación de Ingredientes: oLava bien las remolachas, zanahorias, cebolla y tomates con agua para eliminar cualquier residuo o suciedad presente en el alimento. 2.Corte de los Ingredientes: oRemolacha: Pela la remolacha. Luego, córtala en julianas finas. oZanahoria: Pela la zanahoria Rállala finamente. oCebolla cabezona: Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. oTomate: Lava el tomate y córtalo en rodajas finas. 3.Mezcla de la Ensalada: oEn un recipiente grande, mezcla la remolacha en julianas, la zanahoria rallada, la cebolla en rodajas finas y el tomate en rodajas finas. oAgrege una pizca de sal y mezcla bien todos los ingredientes para que se integren de manera uniforme. 4.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	17,6	17,6	23,5	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	15,8	15,8	21,1	
			Tomate, crudo	B103	18,8	21,3	25,0	31,3	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Rehidratación de la Leche en Polvo: oMide la cantidad de leche en polvo necesaria según las cantidades establecidas para cada nivel y/o grado de escolaridad oDisuelve la leche en polvo en agua potable, mezclando bien hasta que no queden grumos. 2.Preparación de la Pulpa de Banano: oSi la pulpa de banano está congelada, déjala descongelar a temperatura ambiente o colócala en el refrigerador hasta que esté lista para usar.□

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	3.Mezcla de ingredientes: oEn la licuadora, agrega la leche rehidratada y la pulpa de banano descongelada. oLicúa a velocidad media hasta que la mezcla sea homogénea. oPrueba el jugo y agregue la azúcar teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. oLicúa nuevamente para disolver el azúcar. 4.Servido: oVierte el jugo de banano en leche en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de banano a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Utilize la leche en la preparacion del jugo
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir Agua apta para el consumo humano, teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grado y/o nivel de escolaridad

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8423

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	55,6	61,1	61,1	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Lavado y Desinfección de Ingredientes: oLava bien la cebolla y los tomates bajo agua corriente. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de la Cebolla: oPela la cebolla y córtala en cubos pequeños. 3.Preparación del Tomate: oLava bien los tomates y córtalos en cubos pequeños, retirando las semillas. 4.Batido de los Huevos: oRompe los huevos en un recipiente . oAñade una pizca de sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para nivel y/o grado de escolaridad . oBate los huevos con un batidor o un tenedor hasta que estén bien mezclados. 5.Cocción: oCoioca una sartén en el fuego a temperatura media. oAñade una pequeña cantidad de aceite de girasol y deje que caliente por unos minutos oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté dorada y fragante. oAgrega los tomates picados y cocina hasta que estén tiernos. 6.Preparación de los Huevos Perico: oVierte los huevos batidos en la sartén con la cebolla y el tomate. oCocina a fuego medio, revolviendo constantemente con una espátula de cocina hasta que los huevos estén cocidos y esponjosos. 7.Servido: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3,2	3,2	3,2	
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de Ingredientes: oLavar las lentejas con agua y escurrir. oPicar el pimentón rojo en cubos pequeños. oPelar y picar finamente los dientes de ajo. oPicar finamente los tomates. 2.Cocción de las Lentejas: oEn una olla grande, agregar las lentejas y suficiente agua para cubrirlas. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos). Escurrir y reservar. 3.Sofrito: oEn una sartén grande, calentar un poco de aceite a fuego medio. oAgregar el ajo picado y sofreír hasta que esté dorado. oAñadir el pimentones en cubos y cocinar hasta que estén tiernos. oIncorporar el tomates picado y cocinar hasta que se forme una salsa espesa. 4.Condimentar: oAñadir la pimienta negra molida, y la paprika al sofrito. Mezclar bien. oAgregue una pizca de sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad.
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	5.Mezclar y Cocinar: oIncorporar las lentejas cocidas al sofrito y mezclar bien. oCocinar a fuego lento durante 10-15 minutos para que los sabores se integren. 6.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Lavado de Ingredientes: oLava el arroz bajo agua hasta que el agua salga clara. oLava los pimentones, la cebolla cabezona y el ajo con agua 2.Preparación de Ingredientes: oCorta el pimenton en tiras finas. oPica la cebolla cabezona en cubos pequeños. oPica finamente los dientes de ajo.. 3.Cocción del Arroz: oEn una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. oAñade el arroz lavado y sofríe durante 2-3 minutos, removiendo constantemente. oagregue agua a la preparacion de arroz y agregue una pizca de sal oLleva a ebullición, luego reduscа el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. 4.Sofrito de Vegetales: oMientras el arroz se cocina, caliente aceite en una sartén grande a fuego medio. oAñade la cebolla picada y el ajo, y sofríe hasta que estén dorados. oAgrega el pimenton y cocina durante 5-7 minutos hasta que los vegetales estén tiernos. 5.Mezcla Final: oUna vez que el arroz esté cocido, añade los vegetales sofritos a la olla de arroz. oMezcla bien para combinar todos los ingredientes. 6.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	50,0	60,0	80,0	1.Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 2.Preparación de la Masa: oEn un recipiente grande, mezcla la harina de maíz con la sal, teniendo en cuenta las cantidades establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. oAñade la leche líquida poco a poco mientras mezclas con las manos hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. oDeja reposar la masa durante unos 5 minutos para que absorba bien la leche.

8435

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	20,0	30,0	30,0	40,0	3.Incorporar el Queso: oAñade el queso rallado a la masa teniendo en cuenta las cantidades establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad y mezcla bien hasta que esté bien distribuido. 4.Formar las Arepas: oDivide la masa en porciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolariadad oAplana cada porción con las manos para formar discos de aproximadamente 1 cm de grosor. 5.Cocción: oCalienta una sartén a fuego medio y añade una pequeña cantidad de aceite vegetal. oColoca las arepas en la sartén y cocina durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes por fuera y el queso esté derretido en el interior. oAsegúrate de mantener una temperatura adecuada para evitar la contaminación cruzada y asegurar una cocción uniforme. 6.Servir: Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oDeja enfriar un poco antes de servir para evitar quemaduras. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	3,0	4,0	5,0	6,0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	62,5	81,3	87,5	112,5	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, el cilantro y los limones bajo agua potable para eliminar cualquier suciedad o residuo. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos (según las instrucciones del fabricante) durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Corte de los Ingredientes: oTomates: Coloca los tomates sobre la tabla de cortar. Con un cuchillo afilado, córtalos en rodajas uniformes de aproximadamente 0.5 cm de grosor. Asegúrate de que las rodajas sean consistentes para una presentación uniforme. oCilantro: Separa las hojas de cilantro de los tallos. Pica finamente las hojas y resérvalas. oLimones: Corta los limones por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño, retirando las semillas. 3.Montaje de bandeja: oColoca las rodajas de tomate en una bandeja, distribuyéndolas de manera uniforme. oEspolvorea el cilantro picado sobre las rodajas de tomate. oRocía el jugo de limón sobre los tomates y el cilantro. oAñade una pizca de sal. 4.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oSirve inmediatamente para mantener la frescura de los ingredientes Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Descongelación de la Pulpa de Maracuyá: oSaca la pulpa de maracuyá del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de maracuyá descongelada. oAñade la azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad oVierte agua potable teniendo en cuenta la cantidad de jugo que se va a realizar en la licuadora 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo de maracuyá en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de maracuya a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DE POLLO APANADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación del Pollo: oLava bien la pechuga de pollo con agua. oCorta la pechuga en cuadros de tamaño uniforme. 2.Marinado: oEn un recipiente , mezcla los cuadros de pollo con el ajo picado, sal, pimienta negra molida, y paprika. oDeja marinar en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que absorba los sabores. 3.Preparación del Apanado: oEn un recipiente hondo, mezcla la harina de trigo con una pizca de sal y pimienta. oEn otro recipiente hondo, bate el huevo de gallina 4.Apanado del Pollo: oPrimero sumerge cada cuadro de pollo previamente marinado en la mezcla de huevo batido. oSeguidamente pasa el pollo por la mezcla de harina, asegurándote de cubrir bien. 5.Cocción: oCalienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. oFríe los cuadros de pollo apanados en el aceite caliente hasta que estén dorados y cocidos por dentro (aproximadamente 3-4 minutos por cada lado). oRetira y coloca un escurridor para eliminar el exceso de aceite. 6.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	4,0	5,0	6,0	8,0	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	7,8	8,9	8,9	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	24,0	40,0	56,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de Ingredientes: oPela y pica finamente la cebolla cabezona. oRalla el queso fresco tipo doble crema. 2.Cocción de la Pasta: oEn una olla grande, lleva a ebullición abundante agua con una pizca de sal. oAñade la pasta y cocina siguiendo las instrucciones del fabricante hasta que esté al dente. oEscurre la pasta y resérvala. 3.Preparación de la Salsa de Queso: oEn una sartén grande, derrita 2 cucharadas de margarina a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAgrega el orégano seco y mezcla bien. oVierte las leche entera y lleva a ebullición, removiendo constantemente. oReduce el fuego y añade el queso rallado. Cocina a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que el queso se derrita y la salsa espese. oAñade sal y mezcla bien. 4.Mezcla Final: oAgrega la pasta cocida a la sartén con la salsa de queso. oMezcla bien para que la pasta se impregne de la salsa. 5.Presentación: Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Margarina, esparcible	D019	1,0	2,0	3,0	4,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	10,0	20,0	20,0	20,0	
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	4,0	5,0	6,0	7,0	

8478

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO	
ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	62,5	87,5	100,0	125,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza y Corte de la Yuca: oLava bien la yuca para eliminar cualquier residuo de suciedad presente en el alimento 2.Cocción Previa: oEn una olla grande, agrega suficiente agua para cubrir la yuca. oLleva el agua a ebullición y agrega una pizca de sal. oAñade la yuca y cocina a fuego medio-alto durante unos 10-15 minutos, o hasta que estén tiernos, pero no deshaciéndose. oEscurre bien la yuca y déjalos enfriar. 3.Freído: oEn una sartén grande, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. oFríe la yuca en tandas, evitando sobrecargar la sartén, hasta que estén dorados y crujientes (aproximadamente 3-5 minutos por tanda). oRetira la yuca frita con una espumadera y colócalos sobre un escurridor para eliminar el exceso de aceite. 4.Sazonado: oMientras la yuca frita aún está caliente, espolvorea una pizca de sal. 5.Presentación: oSirve la yuca frita calientes Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	MIX DE FRUTAS	Piña, cruda	C072	10,0	20,0	25,0	30,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Lavado y Desinfección de Ingredientes: oLava bien la piña, el melón y los mangos bajo agua corriente. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de la Piña: oPela la piña y retira el corazón duro del centro. oCorta la pulpa de la piña en cubos pequeños. 3.Preparación del Melón: oPela el melón y retira las semillas. oCorta la pulpa del melón en cubos pequeños. 4.Preparación del Mango: oPela los mangos y corta la pulpa en cubos pequeños, evitando el hueso central. 5.Mezcla de Ingredientes: oColoca los cubos de piña, melón y mango en un recipiente grande para mezclar. oMezcla suavemente para combinar las frutas sin aplastarlas. 6.Presentación: oSirve el mix de frutas en porciones individuales oMantén la ensalada refrigerada hasta el momento de servir Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Melón, crudo	C060	40,0	40,0	40,0	60,0	
			Mango común, crudo	C051	20,0	25,0	25,0	30,0	

8479

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Descongelación de la Pulpa de fresa: oSaca la pulpa de fresa del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de fresa descongelada. oAñade la azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad oVierte agua potable teniendo en cuenta la cantidad de jugo que se va a realizar en la licuadora 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de fresa a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	15,0	18,0	20,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8480

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	MUNICIPIO DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	55,6	61,1	61,1	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Lavado y Desinfección de Ingredientes: oLava bien la cebolla y los tomates bajo agua corriente. 2.Preparación de la Cebolla: oPela la cebolla y córtala en cubos pequeños. 3.Preparación del Tomate: oLava bien los tomates y córtalos en cubos pequeños, retirando las semillas. 4.Batido de los Huevos: oRompe los huevos en un recipiente oAñade una pizca de sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para nivel y/o grado de escolaridad oBate los huevos con un batidor o un tenedor hasta que estén bien mezclados. 5.Cocción: oColoca una sartén en el fuego a temperatura media. oAñade una pequeña cantidad de aceite y deje que caliente por unos minutos oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté dorada y fragante. oAgrega los tomates picados y cocina hasta que estén tiernos. 6.Preparación de los Huevos Perico: oVierte los huevos batidos en la sartén con la cebolla y el tomate. oCocina a fuego medio, revolviendo constantemente con una espátula de cocina hasta que los huevos estén cocidos y esponjosos. 7.Servido: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3,2	3,2	3,2	
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol rojo, crudo	T011	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM • Preparación de los ingredientes: •Lava tus manos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios. •Coloca los frijoles en un recipiente grande y cúbrelos con agua. Deja en remojo durante al menos 8 horas o durante la noche. •Pica finamente el ajo, la cebolla junca, la cebolla cabezona, el pimentón y el tomate. •Pica el cilantro y resérvalo para el final. • Cocción de los frijoles: •Escurre y enjuaga los frijoles remojados. Colócalos en una olla grande y cúbrelos con agua fresca. •Lleva a ebullición a fuego alto y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos. • Preparación del guiso: •En una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. •Agrega el ajo, la cebolla junca y la cebolla cabezona. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes. •Añade el pimentón y el tomate. Cocina durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos. •Agrega la paprika y la pimienta negra, mezclando bien. • Combinar y cocinar: •Una vez que los frijoles estén tiernos, agrega el guiso preparado a la olla de frijoles. •Mezcla bien y cocina a fuego medio-bajo durante 30 minutos adicionales, permitiendo que los sabores se mezclen. • Finalización: •Añade sal y mezcla bien.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,8	0,8	0,8	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Tomate, crudo	B103	3,8	3,8	3,8	3,8	•Retira del fuego y añade el cilantro picado justo antes de servir. • Sirve: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación del Sofrito: oEn una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el ajo picado y sofríe por unos minutos más, evitando que se queme. 3.Añadir el Arroz: oIncorpora el arroz crudo a la olla teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y mezcla bien con el sofrito, asegurándote de que todos los granos de arroz estén cubiertos con el aceite. 4.Cocción del Arroz: oAñade 2 tazas de agua por 1 taza de arroz y sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad y mezcle. oLleva la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo y Finalización: oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	DEDITOS DE HARINA MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	50,0	60,0	80,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Preparación de la masa: oEn un recipiente grande, coloca la harina de maíz. oAgrega leche tibia poco a poco mientras mezclas con las manos hasta obtener una masa homogénea y suave. oAmasa bien hasta que la masa no se pegue a las manos. 2.Formado de los deditos: oToma una porción de masa del tamaño de una pelota de golf.

8482

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	20,0	30,0	30,0	40,0	oAplana la masa en la palma de tu mano formando un rectángulo. Dale forma alargada y cilíndrica, similar a un dedo. 4.Cocción: oCalienta suficiente aceite en una sartén profunda a fuego medio-alto. oUna vez que el aceite esté caliente, fríe los deditos de maíz en pequeñas tandas para evitar que se enfríe el aceite. oFríe hasta que estén dorados y crujientes por fuera, aproximadamente 3-5 minutos. oRetira los deditos de maíz del aceite y colócalos en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. 5.Presentación: oSirve los deditos de maíz a tempeatura ambiente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA Y CEBOLLA	Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	31,6	36,8	47,4	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1. Limpieza y desinfección: •Lava bien las zanahorias y la cebolla bajo agua potable para eliminar cualquier residuo de tierra o suciedad. 2. Preparación de los ingredientes: •Pela las zanahorias y rállalas utilizando un rallador de cocina. Coloca la zanahoria rallada en un recipiente grande. •Pela la cebolla y córtala en julianas finas. Añade la cebolla al recipiente con la zanahoria rallada. 3. Aderezo: •Corta el limón por la mitad y exprime su jugo sobre la mezcla de zanahoria y cebolla. •Añade sal. Mezcla bien todos los ingredientes para que se integren los sabores. 4. Presentación: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	41,2	41,2	52,9	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Descongelación de la Pulpa de Maracuyá: oSaca la pulpa de maracuyá del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de maracuyá descongelada. oAñade la azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad oVierte agua potable teniendo en cuenta la cantidad de jugo que se va a realizar en la licuadora 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oSi prefieres un jugo sin semillas, utiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo de maracuyá en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de maracuya a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de Ingredientes: oLava bien la carne de res con agua potable. oPela y pica finamente los dientes de ajo. oLava y pica finamente las cebollas juncas. oLava el cilantro y pícalo finamente. 2.Cocción de la Carne: oEn una olla grande, coloca la carne de res y cúbrela con agua. oAñade una pizca de sal y lleva a ebullición. oCocina a fuego medio durante aproximadamente 2 horas o hasta que la carne esté tierna y se pueda desmechar fácilmente. 3.Desmechar la Carne: oRetira la carne de la olla y deja enfriar un poco. oDesmecha la carne utilizando dos tenedores o con las manos limpias. 4.Preparación del Sofrito: oEn una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. oAñade el ajo picado y las cebollas juncas, y sofríe hasta que estén dorados. oAgrega la pimienta negra molida, la paprika, y mezcla bien. 5.Mezclar la Carne con el Sofrito: oAñade la carne desmechada a la sartén con el sofrito. oMezcla bien para que la carne se impregne de los sabores. oCocina a fuego medio durante unos 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente. 6.Finalización: oAñade el cilantro picado y mezcla bien. 7.Servir: oSirve la carne de res desmechada caliente y disfrute Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	5,0	5,0	5,0	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 1.Preparación de ingredientes: oArroz: Lava el arroz bajo agua corriente hasta que el agua salga clara para eliminar el exceso de almidón. oAjo: Pela y pica finamente los dientes de ajo. oCebolla junca: Lava y corta los tallos de la cebolla junca en rodajas finas. oHabichuela: Lava y corta las habichuelas en trozos pequeños. oPimentón rojo: Lava, retira las semillas y corta el pimentón en tiras o cubos pequeños. oZanahoria: Lava, pela y corta las zanahorias en cubos pequeños o en rodajas finas. 2.Cocción: oEn una olla grande, calienta aceite vegetal a fuego medio. oAñade el ajo picado y sofríe hasta que esté dorado. oAgrega la cebolla junca y sofríe hasta que esté transparente. oAñade las habichuelas, el pimentón rojo y las zanahorias. Sofríe durante unos 5 minutos. oIncorpora el arroz lavado y mezcla bien con las verduras. oAñade agua y sal. oLleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	5,0	5,0	5,0	
			Habichuela, cruda	B052	5,6	7,8	10,0	11,1	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	

8484

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,5	4,7	4,7	5,9	3.Reposo y servicio: oUna vez cocido, retira la olla del fuego y deja reposar el arroz tapado durante 5 minutos. oSirve caliente y disfruta de tu arroz con verduras. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	62,5	87,5	100,0	150,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación de los ingredientes 1.Papa: oLava bien las papas con abundante agua para eliminar cualquier rastro de tierra. oLas papas se deben pelarlas antes de cocinarlas 2.Crema: oVerifica que la crema de leche este fresca y almacenada a temperaturas adecuadas antes de usarla. 3.Margarina: oSaca la margarina del refrigerador para que esté a temperatura ambiente al momento de usarla. 4. Cocción de las papas 1.Hervir las papas: oColoca las papas lavadas en una olla grande con agua suficiente para cubrirlas. oAgrega una pizca de sal al agua. oCocina a fuego medio-alto durante 25-30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Para comprobar, inserta un cuchillo; si entra fácilmente, están listas. 2.Escurrir las papas: oRetira las papas del agua caliente y escúrrelas bien. 4. Elaboración del puré 1.Moler las papas: oUsa un tenedor o triturador para triturar las papas mientras aún están calientes. oEvita usar una licuadora o procesador de alimentos para no alterar la textura del puré. 2.Añadir la margarina: oAgrega la margarina a las papas aún calientes y mezcla bien hasta que se derrita por completo, incorporándola en su totalidad 3.Incorporar la crema: oCalienta ligeramente lacrema de leche (sin que hierva). oAgrega poco a poco la crema tibia al puré, batiendo constantemente para lograr una textura suave y cremosa 5. Presentación y servicio oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Crema de leche	G001	2,0	4,0	6,0	6,0	
			Margarina, esparcible	D019	1,0	2,0	3,0	4,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	21,1	26,3	31,6	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, cebolla, pepino cohombro, limón y cilantro bajo agua corriente.

8465

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	18,8	25,0	25,0	37,5	oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de los Ingredientes: oTomates: Corta los tomates en rodajas uniformes de aproximadamente 0.5 cm de grosor. oPepino Cohombro: Corta los pepinos en rodajas uniformes de aproximadamente 0.5 cm de grosor. oCebolla: Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño. oCilantro: Pica finamente el cilantro. 3.Montaje de bandeja: oColoca las rodajas de tomate en un plato individual. oColoca las rodajas de cebolla sobre las rodajas de tomate. oColoca las rodajas de pepino sobre las rodajas de cebolla. oRocía el jugo de limón sobre las rodajas de tomate, cebolla y pepino. oEspolvorea el cilantro picado sobre la bandeja. 4.Sazonado: oAñade sal teniendo en cuenta el gramaje establecido por nivel y/o grados de escolaridad oMezcla suavemente para distribuir uniformemente el jugo de limón y la sal sobre las rodajas. 5.Presentación y Servicio: oSirve inmediatamente para mantener la frescura de los ingredientes. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	33,3	33,3	40,0	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de Ingredientes: oLeche en polvo: Asegúrate de que la leche en polvo esté almacenada en un lugar seco y fresco. Verifica la fecha de vencimiento. oBanano: Si la pulpa está congelada, asegúrate de que esté en buen estado y sin signos de descongelación previa. oAzúcar: Asegúrate de que el azúcar esté almacenado en un lugar seco y libre de contaminantes.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	9,0	10,0	10,0	2.Preparación del Jugo: oEn la licuadora, agrega leche en polvo rehidratada. oAñade la pulpa de banano congelada. oAgrega el azúcar blanco teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad. oVierte el agua fría en la licuadora. oLicúa todos los ingredientes a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 3.Servicio: oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de banano a temperatura adecuada para el consumo.
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Incluir leche en la preparación del jugo.
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8486

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADAEN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación del Pollo: oLava bien la pechuga de pollo con agua fría. oSeca la pechuga de pollo 2.Marinado: oEn un bol, mezcla el ajo picado, la pimienta negra molida, la paprika y la sal. oFrota esta mezcla sobre la pechuga de pollo, asegurándote de que esté bien cubierta. oDeja marinar la pechuga en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que absorba los sabores. 3.Cocción a la Plancha: oPrecalienta una sartén a fuego medio-alto. oAñade un poco de aceite para evitar que el pollo se pegue. oColoca la pechuga de pollo en la sartén caliente. oCocina cada lado durante aproximadamente 6-7 minutos, o hasta que este dorada y crujiente y el interior del pollo esté completamente cocido. 4.Reposo: oRetira la pechuga de pollo de la sartén y servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. 5.Presentación: oCorta la pechuga de pollo en cuadros y sírvela caliente. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de Ingredientes: oLavar las lentejas con agua fría y escurrir. oPicar el pimentón rojo y el pimentón verde en cubos pequeños. oPelar y picar finamente los dientes de ajo. oRallar o picar finamente los tomates. 2.Cocción de las Lentejas: oEn una olla grande, agregar las lentejas y suficiente agua para cubrirlas. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos). Escurrir y reservar. 3.Sofrito: oEn una sartén grande, calentar un poco de aceite a fuego medio. oAgregar el ajo picado y sofreír hasta que esté dorado. oAñadir los pimentones rojo y cocinar hasta que estén tiernos. oIncorporar los tomates rallados y cocinar hasta que se forme una salsa espesa. 4.Condimentar: oAñadir la pimienta negra molida, y la paprika al sofrito. Mezclar bien. oAgregar sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. 5.Mezclar y Cocinar: oIncorporar las lentejas cocidas al sofrito y mezclar bien. oCocinar a fuego lento durante 10-15 minutos para que los sabores se integren. 6.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	

8487

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación del Sofrito: oEn una olla grande, calienta el aceite de girasol a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el ajo picado y sofríe por unos minutos más, evitando que se queme. 3.Añadir el Arroz: oIncorpora el arroz crudo a la olla teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y mezcla bien con el sofrito, asegurándote de que todos los granos de arroz estén cubiertos con el aceite. 4.Cocción del Arroz: oAñade 2 tazas de agua por 1 taza de arroz y sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad y mezcle. oLleva la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo y Finalización: oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	93,3	106,7	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Instrucciones: Preparación de los Plátanos: 1.Lava y pela los plátanos: Asegúrate de lavar bien los plátanos antes de pelarlos. 2.Corta los plátanos: Corta los plátanos en rodajas diagonales Cocción de las Tajadas: 3.Calienta el aceite: En una sartén grande, calienta suficiente aceite vegetal a fuego medio-alto. El aceite debe estar lo suficientemente caliente para que las tajadas comiencen a dorarse al contacto. 4.Fríe las rodajas: Coloca las rodajas de plátano en la sartén caliente en una sola capa. Fríelas durante unos 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y crujientes. 5.Retira las tajadas: Usando una espumadera, retira las tajadas fritas y colócalas en un plato para que se enfríen un poco. Preparación del Queso: 6.Corta el queso: Corta el queso fresco en rodajas. Montaje de bandeja: 7.Ensambla las tajadas y el queso: Coloca las rodajas de queso sobre cada tajada frita. 8.Sirve inmediatamente: El calor de las tajadas debería ser suficiente para derretir ligeramente el queso, haciendo que esté listo para servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10,0	30,0	35,0	45,0	

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	31,3	37,5	43,8	56,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza y Desinfección: oLava bien todos los ingredientes bajo agua corriente. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de Ingredientes: oCebolla: Pela la cebolla y córtala en cubos pequeños. oTomates: Lava los tomates, retira el pedúnculo y córtalos en cubos pequeños, eliminando las semillas. oLimón: Lava el limón y exprímelo para obtener su jugo. oCilantro: Lava el cilantro, elimina las hojas marchitas y pícalo finamente. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn un recipiente grande, combina los cubos de cebolla, tomate y el cilantro picado. oAñade el jugo de limón recién exprimido. oAgrega sal teniendo en cuento el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. 4.Mezclado: oMezcla bien todos los ingredientes hasta que estén bien combinados y la ensalada tenga una consistencia uniforme. 5.Reposo: oDeja reposar la ensalada en el refrigerador durante unos 15-20 minutos para que los sabores se integren bien. 6.Presentación: Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	36,8	36,8	47,4	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de la Pulpa de Piña: oSi la pulpa de piña está congelada, déjala descongelar a temperatura ambiente o colócala en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Licuado: oColoca la pulpa de piña descongelada en la licuadora. oAñade azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad 3.Licuación: oLicúa la mezcla hasta obtener una consistencia suave y homogénea. oSi prefieres un jugo sin pulpa, pasa la mezcla por un colador para eliminar los sólidos. 4.Presentación: oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de piña a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8489

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de la Carne: oLava bien la carne de cerdo con agua potable. oSeca la carne. oCorta la carne en filetes de aproximadamente 2 cm de grosor. 2.Marinado: oEn un bol, mezcla el ajo picado, la pimienta negra molida, la paprika y la sal. oFrota esta mezcla sobre ambos lados de los filetes de cerdo. oDeja marinar la carne durante al menos 30 minutos en el refrigerador para que absorba los sabores. 3.Cocción: oCalienta una sartén o plancha a fuego medio-alto. oAñade un poco de aceite y deja calentar. oColoca los filetes de cerdo en la sartén caliente. oCocina cada lado durante aproximadamente 4-5 minutos, o hasta que la carne esté bien cocida y dorada. 4.Reposo: oRetira los filetes de cerdo de la sartén y colócalos en un plato. 5.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20,0	40,0	50,0	55,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de los Ingredientes: oArroz: Lava el arroz con agua fría hasta que el agua salga clara para eliminar el exceso de almidón. oAjo: Pela y pica finamente los dientes de ajo. oCebolla: Lava y corta la cebolla cabezona en rodajas finas. oFideos: Asegúrate de tener la cantidad correcta de fideos listos. 2.Cocción del Sofrito: oEn una sartén grande, calienta aceite de girasol a fuego medio. oAñade el ajo picado y la cebolla cabezona. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos. 3.Tostar los Fideos: oAñade los fideos a la sartén con el sofrito y cocina, removiendo constantemente, hasta que los fideos estén dorados y ligeramente tostados. 4.Cocción del Arroz: oAñade el arroz lavado a la sartén con el sofrito y los fideos tostados. Mezcla bien para que el arroz se impregne del sabor del sofrito. oAñade agua potable al sartén y una pizca de sal oLleva a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego a bajo, tapa la sartén y cocina a fuego lento durante 15-20
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	4,0	6,0	8,0	10,0	minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo: oUna vez que el arroz esté cocido, apaga el fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. 6.Presentación: oEsponja el arroz con un tenedor para separar los granos. oSirve el Arroz de Palito caliente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	62,5	100,0	112,5	150,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 1.Limpieza y corte de las papas: oLava bien las papas con cáscara bajo agua corriente para eliminar cualquier suciedad. oSeca las papas con un paño limpio. oCorta las papas en tiras delgadas y uniformes, de aproximadamente 1 cm de grosor. 2.Remojo de las papas: oColoca las papas cortadas en un recipiente grande con agua fría y déjalas en remojo durante al menos 30 minutos. Esto ayudará a eliminar el exceso de almidón y permitirá que queden más crujientes. oDespués del remojo, escurre las papas y sécalas bien con un paño limpio. 3.Cocción: oCalienta suficiente aceite en una sartén profunda o freidora. oFríe las papas en pequeñas tandas para evitar que el aceite se enfríe. oCocina las papas hasta que estén doradas y crujientes, unos 5-7 minutos por tanda. oRetira las papas del aceite y colócalas en una rejilla para escurrir el exceso de aceite. 4.Sazonado: oMientras las papas aún están calientes, espolvorea con sal al gusto. 5.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo,zanahoria y tomate)	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	28,6	35,7	42,9	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1. Limpieza y desinfección: •Lava bien el repollo, zanahorias, y tomates bajo agua corriente para eliminar cualquier residuo de tierra o suciedad. 2. Preparación del repollo: •Corta el repollo blanco en tiras finas con un cuchillo afilado. •Coloca el repollo cortado en un recipiente grande para mezclas. 3. Preparación de la zanahoria: •Pela las zanahorias y rállalas utilizando un rallador de cocina. •Añade la zanahoria rallada al recipiente con el repollo. 4. Preparación del tomate: •Corta el tomate en cubos pequeños o en rodajas, según tu preferencia. •Añade el tomate cortado al recipiente con el repollo y la zanahoria. 5. Aderezo: •Corta el limón por la mitad y exprime su jugo sobre la mezcla de repollo, zanahoria y tomate.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	23,5	23,5	35,3	
			Tomate, crudo	B103	25,0	31,3	31,3	37,5	

8491

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	•Añade sal. Mezcla bien todos los ingredientes para que se integren los sabores. 6. Presentación: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM oAsegúrate de que todos los utensilios y equipos estén limpios y desinfectados antes de usarlos. Procedimiento 1.Descongelación de la Pulpa de Guayaba: oSaca la pulpa de guayaba del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Rehidratación de la Leche en Polvo: oEn una jarra, disuelve la leche en polvo en agua potable. Mezcla bien hasta que no queden grumos. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de guayaba descongelada. oAñade el azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad oVierte la leche rehidratada en la licuadora. 4.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 5.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de guayaba a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Incluir la leche a la preparación del jugo
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	MUNICIPIO DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO A LA PLACHA EN SALSA NAPOLITANA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación de la Carne: 1.Limpieza y Corte: oLava bien la carne de cerdo con agua potable. oCorta la carne en filetes de aproximadamente 1 cm de grosor. 2.Marinado: oEn un recipiente , mezcla los dientes de ajo finamente picados, la pimienta negra molida, la paprika y la sal. oRota esta mezcla sobre los filetes de cerdo y deja marinar durante al menos 30 minutos en el refrigerador. Preparación de la Salsa Napolitana: 3.Preparación de Ingredientes: oLava los tomates, pimenton y la cebolla con agua potable. oPela y pica finamente la cebolla. oPela y tritura los tomates oLave y pica finamente el pimenton 4.Cocción de la Salsa: oEn una sartén grande, calienta aceit a fuego medio. oAñade la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente. oAgrega los tomates triturados, el pimenton y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, removiendo ocasionalmente. oAñade sal tenga en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y continúa cocinando hasta que la salsa espese. Cocción de la Carne: 5.A la Plancha: oCalienta una plancha o sartén grande a fuego medio-alto. oAñade una pequeña cantidad de aceite. oColoca los filetes de cerdo en la plancha y cocina durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidos y dorados. Montaje de bandeja: 6.Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oColoca los filetes de cerdo a la plancha en una bandeja. oVierte la salsa napolitana caliente sobre los filetes. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Tomate, crudo	B103	1,3	2,5	2,5	3,8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20,0	40,0	50,0	55,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de los Ingredientes: oArroz: Lava el arroz con agua fría hasta que el agua salga clara para eliminar el exceso de almidón. oAjo: Pela y pica finamente los dientes de ajo. oCebolla: Lava y corta la cebolla cabezona en rodajas finas. oFideos: Asegúrate de tener la cantidad correcta de fideos listos. 2.Cocción del Sofrito: oEn una sartén grande, calienta aceite a fuego medio. oAñade el ajo picado y la cebolla junca. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos. 3.Tostar los Fideos: oAñade los fideos a la sartén con el sofrito y cocina, removiendo constantemente, hasta que los fideos estén dorados y ligeramente tostados.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	4.Cocción del Arroz: oAñade el arroz lavado a la sartén con el sofrito y los fideos tostados. Mezcla bien para que el arroz se impregne del sabor del sofrito. oAñade agua potable al sartén y una pizca de sal oLleva a ebullición a fuego alto, luego reduce el fuego a bajo, tapa la sartén y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo: oUna vez que el arroz esté cocido, apaga el fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. 6.Presentación: oEsponja el arroz con un tenedor para separar los granos. oSirve el Arroz de Palito caliente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	4,0	6,0	8,0	10,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66,7	93,3	106,7	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Selección y Lavado: oSelecciona plátanos verdes y firmes. oLávalos bien con agua para eliminar cualquier residuo de tierra o suciedad. 2.Pelado: oCon un cuchillo, corta las puntas del plátano y realiza un corte longitudinal en la cáscara. oRetira la cáscara con cuidado. 3.Corte: oCorta el plátano en rodajas de aproximadamente 2-3 cm de grosor. 4.Primera Fritura: oEn una sartén grande, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. oFríe las rodajas de plátano durante unos 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas pero no completamente cocidas. oRetira las rodajas de plátano y colócalas sobre una rejilla para eliminar el exceso de aceite. 5.Aplastado: oUtilice un objeto plano (como el fondo de un plato o una tabla de picar) para aplastar cada rodaja de plátano. 6.Segunda Fritura: oVuelve a calentar el aceite a fuego medio-alto. oFríe las rodajas aplastadas durante unos 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén crujientes y doradas. oRetira los patacones y colócalos sobre una rejilla o escurridor para eliminar el exceso de aceite. 7.Salado: oEspolvorea sal sobre los patacones mientras aún están calientes. 8.Presentación: oSirve los patacones calientes Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar
			Tomate, crudo	B103	12,5	16,3	17,5	22,5	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, cebolla, zanahorias, lechuga, maíz y cilantro con agua potable para eliminar cualquier suciedad o residuo. 2.Corte de los Ingredientes: oTomates: Corta los tomates en rodajas. oCebolla: Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. oZanahorias: Pela las zanahorias y rállalas finamente.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	13,7	14,7	18,9	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	15,3	16,5	21,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TIERNA	Lechuga común, cruda	B059	18,2	23,6	25,5	32,7	oLechuga: Lava las hojas de lechuga y córtalas en tiras finas. oMaíz: Desgrana el maíz tierno si aún está en la mazorca o utiliza maíz tierno enlatado, asegurándote de enjuagarlo bien. oCilantro: Pica finamente las hojas de cilantro. 3.Preparación del Aderezo: oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño, retirando las semillas. 4.Mezcla de la Ensalada: oEn un recipiente grande, mezcla los tomates, cebolla, zanahorias, lechuga, maíz y cilantro. oVierte el jugo de limón sobre la mezcla de ensalada. oAñade sal. oUsa con una espátula para mezclar bien todos los ingredientes y asegurarte de que el jugo de limón y la sal estén distribuidos uniformemente. 5.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Maíz tierno, crudo	A053	10,0	13,0	14,0	18,0	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Descongelación de la Pulpa de Maracuyá: oSaca la pulpa de maracuyá del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de maracuyá descongelada. oAñade la azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad oVierte agua potable teniendo en cuenta la cantidad de jugo que se va a realizar en la licuadora 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oSi prefieres un jugo sin semillas, utiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo de maracuyá en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de mango a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
			Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCION DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	10,0	30,0	35,0	45,0	Sirvase la porcion de queso entero teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad.
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8495

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de los Ingredientes: oPollo: Lava la pechuga de pollo con agua fría y sécala. Corta la pechuga en trozos medianos. oAjo: Pela y pica finamente los dientes de ajo. oCebolla: Pela y corta la cebolla cabezona en julianas finas. oPimenton: Lave y pica finamente el pimenton 2.Sofrito: oEn una sartén grande, calienta un poco de aceite de a fuego medio-alto. oAñade la cebolla, el pimenton y el ajo picado. Sofríe hasta que la cebolla esté transparente y el ajo y el pimenton esten dorados. 3.Condimentación: oAñade la pimienta negra molida, la sal y la paprika al sofrito. Mezcla bien para que las especias se integren. 4.Cocción del Pollo: oAñade los trozos de pollo al sofrito y dóralos por todos los lados hasta que estén bien sellados. oAñade suficiente agua para cubrir los ingredientes y lleva a ebullición. oReduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, o hasta que el pollo esté tierno y bien cocido. 5.Presentación: oSirve el estofado de pollo caliente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MACARRONES EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	24,0	40,0	56,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de Ingredientes: oLava los tomates y la cebolla con agua potable. oCorta los tomates en cubos pequeños. oPela y pica la cebolla en trozos finos. oRalla el queso fresco. 2.Cocción de la Pasta: oEn una olla grande, hierve agua con una pizca de sal. oAñade la pasta y cocina según las instrucciones del paquete, generalmente entre 8-10 minutos, hasta que esté al dente. oEscurre la pasta y resérvala. 3.Preparación de la Salsa: oEn una sartén grande, derrite la margarina a fuego medio. oAñade la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente. oAgrega los tomates picados y cocina hasta que se deshagan y formen una salsa espesa. oAñade el orégano seco, la paprika y mezcla bien. oVierte la leche de vaca y cocina a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la salsa espese ligeramente. oAñade sal.
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Margarina, esparcible	D019	1,0	2,0	3,0	4,0	
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	4,0	5,0	5,0	7,0	4.Mezcla de la Pasta con la Salsa: oIncorpora la pasta cocida a la sartén con la salsa. oMezcla bien para que la pasta se impregne de la salsa. 5.Añadir el Queso: oEspolvorea el queso rallado sobre la pasta y mezcla hasta que se derrita y se integre con la salsa. 6.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oDecora con una pizca adicional de orégano seco. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	10,0	20,0	20,0	20,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	75,0	100,0	112,5	150,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Limpieza y Preparación de Ingredientes: oLava bien las papas con agua potable para eliminar cualquier residuo de tierra o suciedad antes de pelarlas. oPela las papas y córtalas en cascos (cuartos). Trata de que los trozos sean de tamaño uniforme para asegurar una cocción homogénea. 2.Freír las Papas: oEn una olla o sartén profunda, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. oUna vez que el aceite esté caliente, añade cuidadosamente los cascos de papa en pequeñas tandas para evitar que el aceite baje demasiado de temperatura. oFríe las papas hasta que estén doradas y crujientes por fuera, y tiernas por dentro, aproximadamente 8-10 minutos. oUsa una espumadera para retirar las papas del aceite y colócalas sobre una rejilla o escurridora para eliminar el exceso de aceite. 3.Presentación y Servicio: oSirve las papas en casquitos inmediatamente mientras están calientes y crujientes. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	32,9	32,9	50,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 1.Preparación de Ingredientes: oRepollo: Lave bien el repollo bajo agua corriente. Retire las hojas exteriores dañadas. Córtelo en tiras finas. oPiña: Pele la piña y retire el corazón. Córtela en cubos pequeños. oZanahoria: Lave y pele las zanahorias. Rállelas en tiras finas. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn un recipiente grande, mezcle las tiras de repollo, los cubos de piña y las zanahorias ralladas. oAñada azúcar blanco granulado al gusto. Mezcle bien todos los ingredientes. 3.Reposo y Servicio: oRefrigere la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se integren. oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada la ensalada en un recipiente limpio y adecuado Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Piña, cruda	C072	20,0	20,0	25,0	25,0	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	25,9	25,9	35,3	
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,0	6,0	8,0	10,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de Ingredientes: oSaca la pulpa de mora del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente. oUna vez descongelada, revisa que la pulpa no tenga signos de deterioro o contaminación. 2.Mezcla de Ingredientes: oColoca la pulpa de mora en la licuadora. oAñade el azúcar blanco granulado. oAgrega el agua potable. 3.Licuado: oLicúa la mezcla a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oColar la mezcla para eliminar las semillas y restos de pulpa. 4.Almacenamiento: oAsegúrate de que el jugo se mantenga a una temperatura de refrigeración adecuada. 5.Presentación: oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de mora a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	55,6	61,1	61,1	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Limpieza y Preparación de Ingredientes: oLava bien los tallos de cebolla junca con agua potable para eliminar cualquier suciedad o residuo. 2.Corte de Ingredientes: oPica finamente los tallos de cebolla junca sobre una tabla de cortar limpia y con un cuchillo afilado. 3.Batido de los Huevos: oRompe los huevos en un tazón grande, asegurándote de que no caigan cáscaras. oBate los huevos con un tenedor o batidor de mano hasta que las yemas y las claras estén completamente mezcladas y un poco espumosas. 4.Mezcla de los Ingredientes: oAgrega los tallos de cebolla junca picados a los huevos batidos y mezcla bien para que se distribuyan uniformemente. 5.Cocción de la Tortilla: oPrecalienta una sartén antiadherente a fuego medio. oAñade una pequeña cantidad de aceite para evitar que la tortilla se pegue. oVierte la mezcla de huevo y cebolla junca en la sartén precalentada. oCocina la tortilla a fuego medio, sin moverla, hasta que los bordes empiecen a cuajar y la parte inferior esté dorada, aproximadamente 2-3 minutos. 6.Darle la Vuelta a la Tortilla: oCon la ayuda de una espátula, levanta suavemente los bordes de la tortilla para comprobar si está lista para darle vuelta. oUna vez dorada por debajo, voltea la tortilla con cuidado usando la espátula o, si te sientes confiado, puedes colocar un plato sobre la sartén y voltear la tortilla sobre el plato, luego deslizarla nuevamente en la sartén para cocinar el otro lado. oCocina por 1-2 minutos adicionales hasta que esté dorada y completamente cocida. 7.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oDeja que se enfríe un poco antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	5,0	5,0	5,0	
		LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de Ingredientes: oLavar las lentejas con agua fría y escurrir. oPicar el pimentón rojo en cubos pequeños. oPelar y picar finamente los dientes de ajo. oRallar o picar finamente los tomates. 2.Cocción de las Lentejas: oEn una olla grande, agregar las lentejas y suficiente agua para cubrirlas. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos). Escurrir y reservar. 3.Sofrito:
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
		GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	oEn una sartén grande, calentar un poco de aceite a fuego medio. oAgregar el ajo picado y sofreír hasta que esté dorado. oAñadir los pimentones rojo y cocinar hasta que estén tiernos. oIncorporar los tomates rallados y cocinar hasta que se forme una salsa espesa. 4.Condimentar: oAñadir la pimienta negra molida, y la paprika al sofrito. Mezclar bien. oAgregar sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. 5.Mezclar y Cocinar: oIncorporar las lentejas cocidas al sofrito y mezclar bien. oCocinar a fuego lento durante 10-15 minutos para que los sabores se integren. 6.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación del Sofrito: oEn una olla grande, calienta el aceite de a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el ajo picado y sofríe por unos minutos más, evitando que se queme. 3.Añadir el Arroz: oIncorpora el arroz crudo a la olla teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y mezcla bien con el sofrito, asegurándote de que todos los granos de arroz estén cubiertos con el aceite. 4.Cocción del Arroz: oAñade de agua al arroz y sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad y mezcle. oLleva la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo y Finalización: oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	62,5	87,5	100,0	150,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación de los ingredientes 1.Papa: oLava bien las papas con abundante agua para eliminar cualquier rastro de tierra. oLas papas se deben pelarlas antes de cocinarlas 2.Crema de leche

8500

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA CON QUESO	Crema de leche	G001	2,0	4,0	6,0	6,0	oVerifica que la crema de leche este fresca y almacenada a temperatura adecuada antes de usarla. 3. Preparacion del queso: oRalle el queso y recerve 3. Cocción de las papas 1.Hervir las papas: oColoca las papas lavadas en una olla grande con agua suficiente para cubrirlas. oAgrega una pizca de sal al agua. oCocina a fuego medio-alto durante 25-30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Para comprobar, inserta un cuchillo; si entra fácilmente, están listas. 2.Escurrir las papas: oRetira las papas del agua caliente y escúrrelas bien. 4. Elaboración del puré 1.Moler las papas: oUsa un tenedor o triturador para triturar las papas mientras aún están calientes. oEvita usar una licuadora o procesador de alimentos para no alterar la textura del puré 2. Añada el queso y margarina. oAñada el queso rallado y la margarina y mezcle bien 3.Incorporar la crema: oCaliente ligeramente la crema de leche (sin que hierva). oAgrega poco a poco crema tibia al puré, batiendo constantemente para lograr una textura suave y cremosa 5. Presentación y servicio 1.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6,0	15,0	17,0	15,0	
			Margarina, esparcible	D019	1,0	2,0	3,0	4,0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Repollo blanco, crudo	B099	17,1	21,4	24,3	31,4	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien el repollo blanco, el repollo morado, los tomates y la cebolla con agua potable para eliminar cualquier residuo de tierra o pesticidas. oLava el limón antes de cortarlo para evitar la contaminación cruzada. 2.Corte de los Ingredientes: oRepollo Blanco y Morado: Retira las hojas exteriores dañadas. Corta ambos repollos en tiras finas. oTomates: Lava los tomates y córtalos en cubos medianos. oCebolla: Pela la cebolla y córtala en julianas finas. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn un recipiente grande, mezcla el repollo blanco, el repollo morado, los tomates y la cebolla. oAñade el jugo de limón y sal. oMezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen del jugo de limón y la sal. 4.Presentación y Servicio: oSirve la ensalada tricolor en porciones individuales. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Repollo morado, crudo	B101	14,1	17,6	20,0	25,9	
			Tomate, crudo	B103	16,3	22,5	22,5	28,8	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	13,7	17,9	18,9	24,2	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Descongelación de la Pulpa de Lulo: oSaca la pulpa de lulo del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de lulo descongelada. oAñade azúcar blanco granulado teniendo en cuenta la cantidad el gramaje establecido por nivel y/o grupo de escolaridad. oTeniendo en cuenta las cantidades de jugo a realizar vierta agua potable a la licuadora. 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oSirve el jugo de lulo en vasos limpios oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de lulo a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
Sal	Sal	Sal	Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación del Área de Trabajo: oLávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. oLimpia y desinfecta todas las superficies y utensilios que vas a utilizar. oAsegúrate de que todos los ingredientes estén frescos y en buen estado. 2.Preparación del Pollo: oLava la pechuga de pollo con agua fría y sécala oColoca la pechuga en una tabla de cortar limpia. oLave y ralle la cebolla cabezona 3.Marinado del Pollo: oEn un recipiente pequeño, mezcla el ajo picado, la pimienta negra molida, la cebolla rallada, la paprika, una pizca de sal y haz una pasta. oFrota esta mezcla sobre la pechuga de pollo, asegurándote de cubrirla bien. oDeja marinar el pollo en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que absorba los sabores. 4.Cocción del Pollo: oCalienta una sartén grande con tapa a fuego medio-alto y añade aceite. oColoca la pechuga de pollo en la sartén, cocina por unos 5-7 minutos, o hasta que esté dorada y crujiente. oDa la vuelta a la pechuga y reduce el fuego a medio. Tapa la sartén y cocina por unos 10-15 minutos más, o hasta que el pollo esté bien cocido. 5.Gratinado en Sartén: oReduce el fuego a bajo. Ralla el queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema, y espolvorea generosamente sobre la pechuga de pollo. oTapa la sartén y cocina por unos 5 minutos adicionales, o hasta que el queso se derrita y esté burbujeante. 6.Presentación y Servicio: oRetira la pechuga gratinada de la sartén y deja reposar durante unos minutos antes de cortar. oSirve la pechuga gratinada Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	4,0	5,0	6,0	7,0	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Lavado de Ingredientes: oLava el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara. oLava los pimentones, la cebolla, el ajo con agua potable. 2.Preparación de Ingredientes: oCorta los pimentones en tiras finas. oPica la cebolla cabezona en cubos pequeños. oPica finamente los dientes de ajo. 3.Cocción del Arroz: oEn una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. oAñade el arroz lavado y sofríe durante 2-3 minutos, removiendo constantemente.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	oAgregue 2 tazas de agua por una 1 taza de arroz y agregue una pizca de sal oLleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. 4.Sofrito de Vegetales: oMientras el arroz se cocina, calienta 1 cucharada de aceite de girasol en una sartén grande a fuego medio. oAñade la cebolla picada y el ajo, y sofríe hasta que estén dorados y fragantes. oAgrega los pimentones y cocina durante 5-7 minutos hasta que los vegetales estén tiernos. 5.Mezcla Final: oUna vez que el arroz esté cocido, añade los vegetales sofritos a la olla de arroz. oMezcla bien para combinar todos los ingredientes. 6.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	93,3	106,7	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Limpieza y Preparación de Ingredientes: oLave bien los plátanos hartón-maduros con agua potable para eliminar cualquier tipo residuo. oPele los plátanos y córtelos en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. 2.Cocción de los Plátanos con panela: oEn una olla, caliente agua potable suficiente que cubra los plátanos a fuego medio - alto. oColoque las rodajas de plátano con la panela en la olla, dejar que cocine durante 10-15 minutos hasta que estén blandos y la panela haya caramelizado. 4.Ensamblaje del Plato: oColoque las rodajas de plátano caramelizadas en un plato de servir. 5.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada el "Maduro Acaramelado" inmediatamente para disfrutar de la combinación de sabores y texturas. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Panela	K033	3,0	5,0	7,0	9,0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	PIQUE (CEBOLLA - TOMATE)	Tomate, crudo	B103	31,3	37,5	43,8	56,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, la cebolla y el limón con agua potable para eliminar cualquier suciedad o residuo. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos (según las instrucciones del fabricante) durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Corte de los Ingredientes: oTomates: Lava los tomates y córtalos en cubos pequeños. oCebolla: Pela la cebolla y córtala en cubos pequeños. Si prefieres, puedes sumergir la cebolla picada en agua fría durante unos minutos para reducir su intensidad. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño, retirando las semillas. 3.Mezcla de los Ingredientes: oEn un recipiente grande, mezcla los tomates y la cebolla picada. oVierte el jugo de limón sobre la mezcla de tomate y cebolla.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	36,8	36,8	47,4	

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	oAñade sal. oMezcla bien todos los ingredientes para que se impregnen del jugo de limón y la sal de manera uniforme. 4.Refrigeración: oDeja reposar el pique en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir, para que los sabores se integren bien. 5.Presentación y Servicio: oSirve el pique en un plato individual. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Rehidratación de la Leche en Polvo: oMide la cantidad de leche en polvo necesaria según el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad oDisuelve la leche en polvo en agua potable en una jarra, mezclando bien hasta que no queden grumos. 2.Preparación de la Pulpa de Mango: oSi la pulpa de mango está congelada, déjala descongelar a temperatura ambiente o colócala en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn la licuadora, agrega la leche rehidratada y la pulpa de mango descongelada. oAñade azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad. oLicúa a velocidad media hasta que la mezcla sea homogénea. 4.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de mango a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
			Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Incluir la leche a la preparación del jugo
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8505

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNES DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1.Preparación de Ingredientes: oCorta la carne de res en cuadros de aproximadamente 2 cm. oPica finamente los dientes de ajo. oPica finamente los tallos de cebolla junca. 2.Sofrito de la Carne: oCalienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. oAñade los cuadros de carne de res a la sartén y sofríe hasta que estén dorados por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos. oRetira la carne de la sartén y resérvala en un plato. 3.Preparación del Sofrito: oEn la misma sartén, añade el ajo picado y sofríe durante 1-2 minutos hasta que esté fragante. oAñade la cebolla junca picada y sofríe durante 3-4 minutos hasta que esté tierna. 4.Mezcla de Ingredientes: oVuelve a añadir la carne de res dorada a la sartén. oAñade la pimienta negra, la paprika y la sal. oMezcla bien todos los ingredientes y cocina durante 5-7 minutos adicionales, asegurándote de que la carne esté bien cocida y los sabores estén bien integrados. 5.Presentación y Servicio: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	5,0	5,0	5,0	
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol rojo, crudo	T011	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM • Preparación de los ingredientes: •Lava tus manos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios. •Coloca los frijoles en un recipiente grande y cúbrelos con agua. Deja en remojo durante al menos 8 horas o durante la noche. •Pica finamente el ajo, la cebolla junca, la cebolla cabezona, el pimentón y el tomate. •Pica el cilantro y resérvalo para el final. • Cocción de los frijoles: •Escurre y enjuaga los frijoles remojados. Colócalos en una olla grande y cúbrelos con agua fresca. •Lleva a ebullición a fuego alto y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos. • Preparación del guiso: •En una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. •Agrega el ajo, la cebolla junca y la cebolla cabezona. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes. •Añade el pimentón y el tomate. Cocina durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos. •Agrega la paprika y la pimienta negra, mezclando bien. • Combinar y cocinar: •Una vez que los frijoles estén tiernos, agrega el guiso preparado a la olla de frijoles. •Mezcla bien y cocina a fuego medio-bajo durante 30 minutos adicionales, permitiendo que los sabores se mezclen.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,8	0,8	0,8	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			Tomate, crudo	B103	3,8	3,8	3,8	3,8	• Finalización: •Añade sal y mezcla bien. •Retira del fuego y añade el cilantro picado justo antes de servir. • Sirve: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación del Sofrito: oEn una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el ajo picado y sofríe por unos minutos más, evitando que se queme. 3.Añadir el Arroz: oIncorpora el arroz crudo a la olla teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y mezcla bien con el sofrito, asegurándote de que todos los granos de arroz estén cubiertos con el aceite. 4.Cocción del Arroz: oAñade 2 tazas de agua por 1 taza de arroz y sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad y mezcle. oLleva la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo y Finalización: oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	50,0	60,0	80,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Instrucciones: 1.Preparación de la Masa: oEn un recipiente grande, mezcla la harina de maíz con la sal. oPoco a poco, añade el agua tibia mientras mezclas con las manos hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. oDeja reposar la masa durante unos 5 minutos para que absorba bien el agua. 2.Formar las Arepas: oDivide la masa en porciones del tamaño de una bola de golf. oAplana cada porción con las manos para formar discos de aproximadamente 1 cm de grosor. oColoca una porción de queso rallado en el centro de cada disco y cierra bien la masa alrededor del queso.

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	10,0	30,0	35,0	45,0	asegurándote de que no se salga. 3.Cocción: oCalienta una sartén o parrilla a fuego medio y añade una pequeña cantidad de aceite vegetal. oColoca las arepas en la sartén y cocina durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes por fuera y el queso se haya derretido en el interior. oAsegúrate de mantener una temperatura adecuada para evitar la contaminación cruzada y asegurar una cocción uniforme. 4.Servir: oRetira las arepas de la sartén y servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oDeja enfriar un poco antes de servir para evitar quemaduras. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Tomate, crudo	B103	31,3	37,5	43,8	56,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, pepino, limón y cilantro bajo agua corriente. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de los Ingredientes: oTomates: Corta los tomates en cubos medianos. oPepino: Pela el pepino si lo prefieres y córtalo en rodajas finas o en cubos pequeños. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño. oCilantro: Lava el cilantro, elimina las hojas marchitas y pícalo finamente. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn un recipiente grande, mezcla los cubos de tomate y pepino con el cilantro picado. 4.Aderezo: oAñade el jugo de limón a la mezcla de vegetales y mezcla bien. oAñade sal y mezcla nuevamente para que todos los ingredientes se impregnen del sabor. 5.Presentación y Servicio: oColoca la ensalada en porciones individuales. oDecore con hojas de cilantro fresco oSirve inmediatamente para mantener la frescura de los ingredientes. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	46,7	46,7	60,0	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	

8508

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	LIMONADA	Limón, crudo	C044	30,0	30,0	30,0	30,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Descongelar la Pulpa de Limón: oSaca la pulpa de limón del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador. Asegúrate de que esté completamente descongelada antes de usarla. 2.Mezcla de Ingredientes: oColoca la pulpa de limón descongelada en la licuadora. oAñade el azúcar blanco granulado. oAgrega el agua potable. 3.Licuado: oLicúa la mezcla a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar cualquier residuo sólido. 4.Enfriamiento y Servicio: oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado la limonada a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de Ingredientes: oPollo: Lava bien las pechugas de pollo con agua potable, retire la piel del pollo y seque. oAjo: Pela y pica finamente los dientes de ajo. oCebolla: Lave y pique en julianas oPiña: Pela la piña y córtala en trozos pequeños. 2.Marinado del Pollo: oEn un recipiente , mezcla el ajo picado, la pimienta negra molida, la paprika y una pizca de sal. oFrota esta mezcla sobre las pechugas de pollo, asegurándote de que queden bien cubiertas. oDeja marinar las pechugas en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que absorban los sabores. 3.Cocción del Pollo: oCalienta una sartén grande a fuego medio-alto y agrega un poco de aceite. oColoca las pechugas de pollo en la sartén hasta que este dorada y crujiente, aproximadamente 5-7 minutos. oDa la vuelta a las pechugas y cocina por el otro lado hasta que estén completamente cocidas, unos 5-7 minutos más. oRetira las pechugas de la sartén y resérvalas. 4.Preparación de la Salsa de Piña: oEn la misma sartén, agrega un poco más de aceite si es necesario. oAñade la cebolla en julina y cocina hasta que este trasparente oAñade los trozos de piña y cocina a fuego medio hasta que estén dorados y caramelizados, aproximadamente 5-7 minutos. oAgrega un poco de agua o caldo de pollo para desglasar la sartén y formar una salsa. oCocina a fuego lento hasta que la salsa espese ligeramente. 5.Montaje de bandeja: oServir la pechuga en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada y vierte la salsa de piña por encima. oSirve caliente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Piña, cruda	C072	10,0	12,0	16,0	20,0	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparacion: Perejil: Lava y pica finamente el perejil, separando las hojas de los tallos. Cocción del Arroz: En una olla, calienta a aceite de a fuego medio. Añade el ajo picado y la cebolla junca picada. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes, aproximadamente 2-3 minutos. Agrega el arroz lavado a la olla y mezcla bien con el ajo y la cebolla. Sofríe el arroz durante 2-3 minutos, hasta que los granos estén ligeramente dorados. Cocción con Agua: Añade agua a la olla con el arroz. Agrega sal. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y deja cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido completamente. Incorporación del Perejil:
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Perejil, crudo	B079	1,1	1,1	1,1	1,1	Una vez que el arroz esté cocido, apaga el fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. Añade el perejil picado al arroz y mezcla suavemente con un tenedor para distribuirlo uniformemente. Presentación: Sirve el arroz al perejil caliente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	62,5	87,5	100,0	125,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza y Corte de la Yuca: oLava bien la yuca para eliminar cualquier residuo de tierra. 2.Cocción Previa: oEn una olla grande, agrega suficiente agua para cubrir la yuca. oLleva el agua a ebullición y agrega una pizca de sal. oAñade la yuca y cocina a fuego medio-alto durante unos 10-15 minutos, o hasta que estén tiernos, pero no deshaciéndose. oEscurre bien la yuca y déjalos enfriar. 3.Freído: oEn una sartén grande, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. oFríe la yuca en tandas, evitando sobrecargar la sartén, hasta que estén dorados y crujientes (aproximadamente 3-5 minutos por tanda). oRetira la yuca frita con una espumadera y colócalos sobre un escurridor para eliminar el exceso de aceite. 4.Sazonado: oMientras la yuca frita aún está caliente, espolvorea una pizca de sal. 5.Presentación: oSirve la yuca frita calientes Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA,ZANAHORIA Y PEPINO	Lechuga común, cruda	B059	18,2	21,8	27,3	36,4	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1. Preparación de los ingredientes: •Lavar y desinfectar: Lava todos los vegetales con agua potable. 2. Cortar y preparar: •Lechuga: Separa las hojas de la lechuga y córtalas en trozos medianos. Colócalas en un recipiente grande. •Zanahoria: Pela la zanahoria y córtala en julianas (tiras delgadas) •Pepino: Lava el pepino y. Córtalo en rodajas finas •Cilantro: Lava el cilantro y pica finamente las hojas. 3. Ensamblar la ensalada: •En el recipiente donde tienes la lechuga, añade la zanahoria en julianas, el pepino en rodajas y el cilantro picado. •Exprime el jugo del limón sobre los vegetales. •Agrega una pizca de sal. •Mezcla suavemente todos los ingredientes hasta que estén bien integrados. 4. Servir: •Sirve la ensalada inmediatamente para disfrutar de su frescura Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	29,4	29,4	41,2	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	37,3	40,0	46,7	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Instrucciones: 1. Preparación de los ingredientes: •Lavar y desinfectar: Lava las fresas con agua potable. Aunque estén congeladas, es importante asegurarse de que estén limpias. Para desinfectar, puedes usar una solución de agua con unas gotas de desinfectante de uso alimentario o en una mezcla de agua con vinagre por unos minutos. Enjuaga bien y escúrrelas. 2. Preparar las fresas: •Si las fresas están congeladas, déjalas descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador. 4. Mezclar en la licuadora: •Coloca las fresas en la licuadora. •Añade el azúcar blanco granulado. •Agrega la leche en polvo. •Añade el agua potable fría. 5. Licuar: •Licúa todos los ingredientes a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. •Si la mezcla está muy espesa, puedes añadir más agua poco a poco hasta alcanzar la consistencia deseada. 6. Servir: •Servir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de fresa a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
			Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Incluir la leche a la preparación del jugo
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparaciones: 1.Preparación de Ingredientes: oCarne: Lava la carne de cerdo con agua fría y sécala. Corta la carne en bistecs de aproximadamente 1 cm de grosor. oAjo: Pela y pica finamente los dientes de ajo. oTomates: Lava los tomates y córtalos en cubos pequeños. oCebolla cabezona: Pela y corta la cebolla cabezona en julianas finas. 2.Marinado de la Carne: oEn un recipiente grande, mezcla el ajo picado, la pimienta negra molida, el oregano, y una pizca de sal. oErota esta mezcla sobre los bistecs de cerdo, asegurándote de que queden bien cubiertos. oDeja marinar la carne en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que absorba los sabores. 3.Cocción de la Carne: oEn una sartén grande, calienta un poco de aceite de girasol a fuego medio-alto. oAñade los bistecs de cerdo a la sartén y cocina hasta que estén dorados por ambos lados y completamente cocidos (aproximadamente 4-5 minutos por cada lado). Retira los bistecs de la sartén y resérvalos. 4.Preparación del Sofrito: oEn la misma sartén, añade un poco más de aceite si es necesario. oAñade la cebolla cabezona y cocina hasta que esté transparente y ligeramente dorada. oAñade los tomates cortados en cubos. Cocina hasta que los tomates se hayan deshecho y formado una salsa espesa (aproximadamente 10 minutos).. 5.Montaje de bandeja: oVuelve a colocar los bistecs de cerdo en la sartén con la salsa y cocina a fuego lento durante unos minutos, permitiendo que los sabores se integren. 6.Presentación y Servicio: oSirve la carne de cerdo en bistec caliente, acompañada de la salsa de tomate y cebolla. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Tomate, crudo	B103	1,3	2,5	2,5	3,8	
		LENTEJAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Preparación de Ingredientes: oLavar las lentejas con agua fría y escurrir. oPicar el pimentón rojo en cubos pequeños. oPelar y picar finamente los dientes de ajo. oRallar o picar finamente los tomates. 2.Cocción de las Lentejas: oEn una olla grande, agregar las lentejas y suficiente agua para cubrirlas. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos). Escurrir y reservar. 3.Sofrito:
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
		GUISADAS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	oEn una sartén grande, calentar un poco de aceite a fuego medio. oAgregar el ajo picado y sofreír hasta que esté dorado. oAñadir los pimentones rojo y cocinar hasta que estén tiernos. oIncorporar los tomates rallados y cocinar hasta que se forme una salsa espesa. 4.Condimentar: oAñadir la pimienta negra molida, y la paprika al sofrito. Mezclar bien. oAgregar sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad. 5.Mezclar y Cocinar: oIncorporar las lentejas cocidas al sofrito y mezclar bien. oCocinar a fuego lento durante 10-15 minutos para que los sabores se integren. 6.Servir: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM - Preparación de los ingredientes: •Lava tus manos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios. •Pica finamente el ajo y la cebolla cabezona. •Ralla la zanahoria - Sofrito: •En una olla grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. •Agrega el ajo y la cebolla picados. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes. •Añade la zanahoria rallada . Cocina durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos. - Cocción del arroz: •Añade el arroz crudo a la olla con el sofrito y mezcla bien para que el arroz se impregne de los sabores. •Agrega la sal al gusto, removiendo para combinar. •Vierte las 2 tazas de agua en la olla y mezcla bien. Lleva a ebullición a fuego alto. •Una vez que el agua esté hirviendo, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante unos 18-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido completamente. - Reposo y servicio: •Retira la olla del fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. •Destapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. - Presentación: •Sirve el arroz con zanahoria caliente. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	3,5	3,5	4,7	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	CASQUITOS DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	50,0	70,0	80,0	100,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparacion: 1.Belado y Cortado oBela las papas criollas. oCórtalas en casquitos (cuñas o gajos) de tamaño uniforme. 2.Cocción (Fritura en una sola cocción) oEn una sartén grande, calienta suficiente aceite. Es importante que el aceite esté bien caliente para evitar que las papas absorban demasiado aceite y queden grasosas. oUna vez el aceite alcance la temperatura adecuada, agrega cuidadosamente los casquitos de papa al aceite caliente. oFríe los casquitos de papa en una sola cocción durante aproximadamente 5-7 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. oCon una espumadera, retira los casquitos de papa del aceite y colócalos sobre un escurridor metálica para escurrir el exceso de aceite 3.Sazonado y Presentación oEspolvorea sal al gusto sobre los casquitos de papa inmediatamente después de retirarlos del aceite. oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	21,1	26,3	31,6	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, cebolla, pepino cohombro, limón y cilantro bajo agua corriente. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de los Ingredientes: oTomates: Corta los tomates en rodajas uniformes de aproximadamente 0.5 cm de grosor. oPepino Cohombro: Corta los pepinos en rodajas uniformes de aproximadamente 0.5 cm de grosor. oCebolla: Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño. oCilantro: Pica finamente el cilantro. 3.Montaje de bandeja: oColoca las rodajas de tomate en una bandeja individual. oColoca las rodajas de cebolla sobre las rodajas de tomate. oColoca las rodajas de pepino sobre las rodajas de cebolla. oRocía el jugo de limón sobre las rodajas de tomate, cebolla y pepino. oEspolvorea el cilantro picado sobre la bandeja. 4.Sazonado: oAñade sal teniendo en cuenta el gramaje establecido por nivel y/o grados de escolaridad oMezcla suavemente para distribuir uniformemente el jugo de limón y la sal sobre las rodajas. 5.Presentación y Servicio: oSirve inmediatamente para mantener la frescura de los ingredientes. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Tomate, crudo	B103	18,8	25,0	25,0	37,5	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	33,3	33,3	40,0	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Descongelación de la Pulpa de Guayaba: oSaca la pulpa de guayaba del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Rehidratación de la Leche en Polvo: oEn una jarra, disuelve la leche en polvo en agua potable. Mezcla bien hasta que no queden grumos. 3.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de guayaba descongelada. oAñade el azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad oVierte la leche rehidratada en la licuadora. 4.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 5.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de guayaba a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
			Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13,0	15,0	15,0	Incluir la leche a la preparación del jugo
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GUISADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	80,6	102,2	118,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM • Preparación de los ingredientes: •Lava tus manos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios. •Corta la pechuga de pollo en cuadros de tamaño mediano. •Pica finamente el ajo y la cebolla cabezona. •Pica el tomate y el pimentón rojo en cubos pequeños. • Marinado: •En un recipiente grande, mezcla los cuadros de pechuga de pollo con el ajo picado, la pimienta negra, el orégano y la sal al gusto. •Deja marinar durante al menos 30 minutos en el refrigerador para que los sabores se impregnen bien. • Sofrito: •En una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. •Añade la cebolla picada y sofríe hasta que esté dorada y fragante. •Agrega el pimentón rojo y el tomate picados. Cocina durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos. • Cocción del pollo: •Añade los cuadros de pechuga de pollo marinados a la sartén con el sofrito. •Cocina a fuego medio-alto, removiendo ocasionalmente, hasta que el pollo esté bien cocido y dorado por todos lados (aproximadamente 10-15 minutos). • Finalización: •Reduce el fuego a bajo y cocina durante unos 5 minutos adicionales para que los sabores se mezclen bien. • Presentación: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			Tomate, crudo	B103	1,3	2,5	2,5	3,8	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA ROJA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	24,0	40,0	56,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de Ingredientes: oPela y pica finamente la cebolla cabezona. oLave y pique en cuadro el tomate oRalla el queso fresco tipo doble crema. 2.Cocción de la Pasta: oEn una olla grande, lleva a ebullición abundante agua con una pizca de sal. oAñade la pasta y cocina siguiendo las instrucciones del fabricante hasta que esté al dente. oEscurre la pasta y resérvala. 3.Preparación de la Salsa de Queso: oEn una sartén grande, derrite las dos cucharadas de margarina a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el tomate picado y sofríe hasta que blandos para hacer una salsa oAgrega el orégano seco y mezcla bien. oVierte las dos tazas de leche entera y lleva a ebullición, removiendo constantemente. oReduce el fuego y añade el queso rallado. Cocina a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que el queso se derrita y la salsa espese.
			Margarina, esparcible	D019	1,0	2,0	3,0	4,0	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	4,0	5,0	5,0	7,0	oAñade sal al gusto y mezcla bien. 4.Mezcla Final: oAgrega la pasta cocida a la sartén con la salsa de queso. oMezcla bien para que la pasta se impregne de la salsa. 5.Presentación: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oPuedes decorar con un poco más de queso rallado y una pizca de orégano seco Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	10,0	20,0	20,0	20,0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	93,3	106,7	120,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM • Preparación de los ingredientes: •Pela los plátanos y córtalos en tajadas longitudinales o en ángulo, según tu preferencia. • Freír las tajadas: •En una sartén grande, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. El aceite debe estar lo suficientemente caliente, pero sin llegar a humear. •Añade las tajadas de plátano al aceite caliente, evitando amontonarlas para que se frían de manera uniforme. •Fríe las tajadas durante unos 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y caramelizadas. •Retira las tajadas de la sartén y colócalas sobre un escurridor para eliminar el exceso de aceite. • Sazonar y servir: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo zanahoria y tomate)	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	28,6	35,7	42,9	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Preparación: 1. Limpieza y desinfección: •Lava bien el repollo, zanahorias, y tomates bajo agua corriente para eliminar cualquier residuo de tierra o suciedad. 2. Preparación del repollo: •Corta el repollo blanco en tiras finas con un cuchillo afilado. •Coloca el repollo cortado en un recipiente grande para mezclas. 3. Preparación de la zanahoria: •Pela las zanahorias y rállalas utilizando un rallador de cocina. •Añade la zanahoria rallada al recipiente con el repollo. 4. Preparación del tomate: •Corta el tomate en cubos pequeños o en rodajas, según tu preferencia. •Añade el tomate cortado al recipiente con el repollo y la zanahoria. 5. Aderezo: •Corta el limón por la mitad y exprime su jugo sobre la mezcla de repollo, zanahoria y tomate. •Añade sal y pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes para que se integren los sabores. 6. Presentación: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	23,5	23,5	35,3	
			Tomate, crudo	B103	25,0	31,3	31,3	37,5	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Descongelación de la Pulpa de Lulo: oSaca la pulpa de lulo del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de lulo descongelada. oAñade azúcar blanco granulado teniendo en cuenta la cantidad el gramaje establecido por nivel y/o grupo de escolaridad. oTeniendo en cuenta las cantidades de jugo a realizar vierta agua potable a la licuadora. 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de lulo a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	12,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	55,6	61,1	61,1	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Instrucciones: 1.Preparación de ingredientes: oLava bien los tallos de cebolla junca bajo agua corriente para eliminar cualquier residuo de tierra o contaminantes. oPica finamente los tallos de cebolla junca y resérvalos. 2.Batido de huevos: oRompe los huevos de gallina en un tazón limpio. oBate los huevos con un tenedor o batidor hasta que las claras y las yemas estén completamente mezcladas. 3.Cocción: oCalienta una sartén a fuego medio. oAñade una pequeña cantidad de aceite a la sartén y deja que se caliente y cubra toda la superficie. oAgrega los tallos de cebolla junca picados a la sartén y sofríe durante 1-2 minutos hasta que estén tiernos y fragantes. oVierte los huevos batidos en la sartén y deja que se cocinen sin moverlos durante unos segundos hasta que comiencen a cuajar en los bordes. 4.Revuelto: oCon una espátula, empuja suavemente los huevos desde los bordes hacia el centro de la sartén, permitiendo que el huevo líquido se distribuya uniformemente. oContinúa cocinando y revolviendo suavemente hasta que los huevos estén cocidos, pero aún húmedos y suaves. 5.Sazonado: oAñade sal mientras los huevos aún están en la sartén y mezcla bien. 6.Servir: oRetira los huevos revueltos de la sartén y sírvelos inmediatamente. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	5,0	5,0	5,0	
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol rojo, crudo	T011	15,0	15,0	25,0	40,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM • Preparación de los ingredientes: •Coloca los frijoles en un recipiente grande y cúbrelos con agua. Deja en remojo durante al menos 8 horas o durante la noche. •Pica finamente el ajo, la cebolla junca, la cebolla cabezona, el pimentón y el tomate. •Pica el cilantro y resérvalo para el final. • Cocción de los frijoles: •Escurre y enjuaga los frijoles remojados. Colócalos en una olla grande y cúbrelos con agua fresca. •Lleva a ebullición a fuego alto y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos. • Preparación del guiso: •En una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. •Agrega el ajo, la cebolla junca y la cebolla cabezona. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes. •Añade el pimentón y el tomate. Cocina durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén tiernos. •Agrega la paprika y la pimienta negra, mezclando bien. • Combinar y cocinar:
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,8	0,8	0,8	
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	3,5	3,5	4,7	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO	
ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0,3	0,3	•Una vez que los frijoles estén tiernos, agrega el guiso preparado a la olla de frijoles. •Mezcla bien y cocina a fuego medio-bajo durante 30 minutos adicionales, permitiendo que los sabores se mezclen. •Añade sal y mezcla bien. •Retira del fuego y añade el cilantro picado justo antes de servir. • Sirve: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Tomate, crudo	B103	3,8	3,8	3,8	3,8	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Limpieza del área de trabajo y utensilios: oLava y desinfecta todos los utensilios que vas a usar. oAsegúrate de que el área de trabajo esté limpia y libre de contaminantes. 2.Preparación del Sofrito: oEn una olla grande, calienta el aceite de girasol a fuego medio. oAñade la cebolla picada y sofríe hasta que esté transparente. oAñade el ajo picado y sofríe por unos minutos más, evitando que se queme. 3.Añadir el Arroz: oIncorpora el arroz crudo a la olla teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad y mezcla bien con el sofrito, asegurándote de que todos los granos de arroz estén cubiertos con el aceite. 4.Cocción del Arroz: oAñade 2 tazas de agua por 1 taza de arroz y sal teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada grupo y/o nivel de escolaridad y mezcle. oLleva la mezcla a ebullición a fuego alto. oUna vez que empiece a hervir, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 18-20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y el agua se haya absorbido. 5.Reposo y Finalización: oApaga el fuego y deja reposar el arroz tapado durante unos 5 minutos. oDestapa la olla y esponja el arroz con un tenedor antes de servir. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	FRITA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	40,0	50,0	60,0	80,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Instrucciones:

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO	
ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	2,0	3,0	4,0	5,0	1.Preparación de la mezcla: oEn un tazón grande, mezcla la harina de trigo y el azúcar. oEn otro recipiente , bate el huevo y añade la leche de vaca. Mezcla bien. oIncorpora la mezcla líquida (huevo y leche) a los ingredientes secos (harina y azúcar). Mezcla hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. 2.Reposo: oDeja reposar la masa durante unos 10 minutos. Esto permitirá que los ingredientes se integren mejor. 3.Calentado del aceite: oEn una sartén profunda o una freidora, calienta suficiente aceite a fuego medio-alto. 4.Fritura: oCon una cuchara grande, toma porciones de la masa y colócalas cuidadosamente en el aceite caliente. Fríe las fritas hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado. 5.Escurrido: oRetira las fritas del aceite y colócalas sobre un escurridor para eliminar el exceso de aceite. 6.Servir: oSirve las fritas calientes. Puedes espolvorear un poco de azúcar adicional por encima si lo deseas. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	7,8	10,0	12,2	
			Azúcar blanco, granulado	K003	1,0	2,0	3,0	4,0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Tomate, crudo	B103	31,3	37,5	43,8	56,3	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Limpieza y Desinfección de Ingredientes: oLava bien los tomates, cebolla, limón y cilantro bajo agua corriente. oDesinfecta los ingredientes sumergiéndolos en una solución de agua con unas gotas de desinfectante de alimentos durante unos minutos. Enjuaga nuevamente con agua potable. 2.Preparación de los Ingredientes: oTomates: Corta los tomates en rodajas uniformes de aproximadamente 0.5 cm de grosor. oCebolla: Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. oLimón: Corta el limón por la mitad y exprime el jugo en un recipiente pequeño. 3.Montaje de bandeja: oColoca las rodajas de tomate en una bandeja individual. oColoca las rodajas de cebolla sobre las rodajas de tomate. oRocía el jugo de limón sobre las rodajas de tomate y cebolla. 4.Sazonado: oAñade sal teniendo en cuenta el gramaje establecido por nivel y/o grados de escolaridad oMezcla suavemente para distribuir uniformemente el jugo de limón y la sal sobre las rodajas. 5.Presentación y Servicio: oSirve inmediatamente para mantener la frescura de los ingredientes. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	36,8	36,8	47,4	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE TOMATE ARBOL	Tomate de árrecipiente rojo, crudo	C082	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento: 1.Descongelación de la Pulpa de tomate de arbol: oSaca la pulpa de tomate de arbol del congelador y déjala descongelar a temperatura ambiente o en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Mezcla de Ingredientes: oEn una licuadora, agrega la pulpa de tomate de arbol descongelada. oAñade azúcar blanco granulado teniendo en cuenta la cantidad el gramaje establecido por nivel y/o grupo de escolaridad. oTeniendo en cuenta las cantidades de jugo a realizar vierta agua potable a la licuadora. 3.Licuado: oLicúa todos los ingredientes a velocidad media-alta hasta obtener una mezcla homogénea. oUtiliza un colador para filtrar la mezcla y eliminar los residuos sólidos. 4.Servido: oVierte el jugo en una jarra limpia. oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de tomate de arbol a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	10,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	15,0	18,0	20,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grado de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	MUNICIPIO DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml) PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES EN CUBOS	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	68,0	75,0	90,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM • Preparación de los ingredientes: •Lava tus manos y asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios. •Coloca la carne de res en una tabla de cortar limpia. Corta la carne en cubos medianos. •Pica finamente los dientes de ajo. • Marinado: •En un recipiente grande, mezcla los cubos de carne de res con el ajo picado, la pimienta negra, la paprika, el orégano y la sal al gusto. •Deja marinar durante al menos 30 minutos en el refrigerador para que los sabores se impregnen bien. • Cocción de la carne: •En una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio-alto. •Añade los cubos de carne marinada a la sartén, asegurándote de que no estén amontonados. •Cocina los cubos de carne, removiendo ocasionalmente, hasta que estén bien dorados por todos lados y cocidos al punto deseado (aproximadamente 8-10 minutos). • Reposo y servicio: •Retira los cubos de carne de la sartén y servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. •Sirve la carne de res en cubos caliente Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Paprika	2	0,1	0,1	0,1	0,1	
			Orégano	4	0,1	0,1	0,1	0,1	
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	42,0	56,0	62,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 1.Preparación de Ingredientes: oLava el arroz blanco con agua fría hasta que el agua salga clara. oPela y pica finamente los dientes de ajo. oLava y pica finamente la cebolla cabezona. oPela los plátanos hartón y córtalos en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. 2.Cocción del Arroz: oEn una olla grande, calienta aceite a fuego medio. oAgrega el ajo picado y la cebolla cabezona picada. Sofríe hasta que estén dorados y fragantes. oAñade el arroz lavado y sofríe durante 2-3 minutos, mezclando constantemente para que el arroz absorba los sabores del ajo y la cebolla. oAgrega agua potable y sal. Lleva a ebullición. oUna vez que el agua esté hirviendo, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos o hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido completamente. 3.Preparación de los Plátanos: oEn una sartén grande, calienta aceite a fuego medio-alto. oAñade las rodajas de plátano y fríe hasta que estén doradas y caramelizadas por ambos lados, aproximadamente 2-3 minutos por lado. oRetira los plátanos de la sartén y colócalos sobre un escurridor para eliminar el exceso de aceite. 4.Montaje de bandeja: oServir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. oColoca las rodajas de plátano frito sobre el arroz. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0,3	0,3	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	2,1	2,1	3,2	
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	5,3	6,7	9,3	12,0	

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA GUISADA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	62,2	100,0	125,0	150,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM 2.Preparación de los ingredientes: oLava bien las papas, los tomates y la cebolla junca bajo agua corriente para eliminar cualquier residuo de tierra o contaminantes. oPela y corta las papas en cubos uniformes. oCorta los tomates y pica finamente la cebolla junca. 3.Cocción de las papas: oEn una olla grande, añade suficiente agua para cubrir las papas y añade una pizca de sal. Lleva a ebullición. oCocina las papas en el agua hirviendo hasta que estén tiernas pero firmes, aproximadamente 10-15 minutos. oEscurre las papas y resérvalas. 4.Guisado: oEn una sartén grande, calienta un poco de aceite fuego medio. oAñade la cebolla junca picada y sofríe hasta que esté transparente y fragante. oIncorpora los tomates y cocina por unos minutos hasta que comiencen a deshacerse. oAñade las papas cocidas a la sartén y mezcla bien para que se impregnen de los sabores. Cocina por unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente. 5.Añadir el queso: oIncorpora el queso fresco desmenuzado a la sartén y mezcla suavemente hasta que se derrita y se integre bien con las papas. oAjusta de sal si es necesario. 6.Servir: oRetira la sartén del fuego y sirve la papa guisada con queso. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Tomate, crudo	B103	2,5	3,8	3,8	5,0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	5,0	5,0	5,0	
			Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G017	10,0	30,0	35,0	45,0	
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO CEBOLLA Y PEPINO	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	28,6	35,7	42,9	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM •Preparación de los ingredientes: •Lava bien el repollo, la cebolla y el pepino bajo agua corriente para eliminar cualquier residuo de tierra o contaminantes. •Finamente pica el repollo blanco. •Corta la cebolla cabezona en rodajas finas. •Corta el pepino Cohombro en rodajas finas. •Exprime el limón para obtener el jugo. •Mezcla de la ensalada: •En un tazón grande, combina el repollo picado, la cebolla en rodajas y el pepino en rodajas. •Añade sal al gusto y mezcla bien. •Aliño: •Rocía el jugo de limón sobre la ensalada y mezcla nuevamente para que todos los ingredientes queden bien cubiertos. •Reposo: •Deja reposar la ensalada en el refrigerador durante unos 15-20 minutos antes de servir. Esto permitirá que los sabores se integren mejor. •Servir: •Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	21,1	21,1	31,6	
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	33,3	33,3	40,0	
			Limón, crudo	C044	2,0	4,0	4,0	6,0	

FORMATO GUIA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

ENTIDAD TERRITORIAL:	**MUNICIPIO DE BUCARAMANGA**
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	**No**
GRUPO ÉTNICO	**Sin Pertenencia Étnica**
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Todos

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)				PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
					PREESCOLAR	PRIMARIA	SECUNDARIA	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	60,0	60,0	60,0	60,0	Alistar todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Lavar y desinfectar los ingredientes de acuerdo a los protocolos de limpieza y desinfección, establecidos. Y mantener e implementar las BPM Procedimiento 1.Preparación de la Pulpa de Piña: oSi la pulpa de piña está congelada, déjala descongelar a temperatura ambiente o colócala en el refrigerador hasta que esté lista para usar. 2.Licuado: oColoca la pulpa de piña descongelada en la licuadora. oAñade azúcar blanco granulado teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel y/o grupo de escolaridad 3.Licuación: oLicúa la mezcla hasta obtener una consistencia suave y homogénea. oSi prefieres un jugo sin pulpa, pasa la mezcla por un colador para eliminar los sólidos. 4.Presentación: oServir en el vaso garantizando que este limpio y desinfectado el jugo de piña a temperatura adecuada para el consumo. Finalización: Realizar el servido de acuerdo al gramaje establecido por grupo escolar.
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8,0	10,0	12,0	
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	13,0	16,0	18,0	Utilizar en las diferentes preparaciones teniendo en cuenta el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad
SAL	SAL		Sal	L015	3,0	3,0	3,0	3,0	
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	180,0	200,0	200,0	Servir en la bandeja asignada garantizando que este limpia y desinfectada agua potable acta para el consumo humano

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**Silvio C. Samper Osorio**	**MND**	**1095829875**
FIRMA			

8526

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No.: 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Espinaca, cruda	B044	3,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,5	0,0	1,3
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66,7	50	83	0,6	0,1	19,7	4,0	0,2	13,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,7
			Piña, cruda	C072	20,0	20	11	0,1	0,0	2,5	3,2	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	5,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,0	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	512	19,6	16,4	69,4	183,7	2,3	1266,9
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	39%	43%	38%	38%	26%	41%	112%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN JULIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
		SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PASTA EN SALSA ROJA CON	Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	24,0	24	89	3,1	0,4	17,9	6,0	0,9	1,4
		QUESO	Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	1,0	1	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	6,9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	10,0	10	6	0,3	0,3	0,3	12,0	0,0	4,2
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	4,0	4	12	0,7	1,0	0,0	23,4	0,0	37,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, si	B072	54,3	50	53	1,0	0,2	11,7	3,0	0,2	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO-CEBOL	Pepino Cohombro, crudo	B077	16,0	12	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,2
		REPOLLO Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	12,6	12	5	0,2	0,0	0,9	2,9	0,0	0,5
			Repollo blanco, crudo	B099	18,6	13	5	0,2	0,0	0,8	5,7	0,1	2,3
			Tomate, crudo	B103	16,3	13	3	0,1	0,0	0,5	1,2	0,1	0,8
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	458	20,6	18,1	51,5	77,2	2,1	1264,0
RECOMENDACIÓN	**1300**	**45,5**	**43,3**	**182,0**	**700,0**	**5,6**	**1133,0**
% ADECUACIÓN	35%	45%	42%	28%	11%	38%	112%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8528

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No.: 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	60	83	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,7
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	50	66	0,6	0,1	15,2	1,5	0,3	2,0
		QUESO	Panela	K033	3,0	3	11	0,0	0,0	2,7	1,3	0,1	1,2
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	10,0	10	30	1,8	2,6	0,0	58,6	0,0	93,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y	Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
		PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	60,0	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							484	21,2	15,6	62,2	115,4	4,0	1297,3
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN							37%	47%	36%	34%	16%	71%	115%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO SUDADO CON PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	62,5	50	37	1,0	0,1	7,7	7,0	0,2	5,5
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON REMOLACHA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	18,8	15	8	0,2	0,0	1,5	2,4	0,1	10,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	5	0,1	0,0	1,0	2,7	0,0	3,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	0,4
			Tomate, crudo	B103	18,8	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	498	21,9	19,2	58,0	156,7	1,7	1279,2
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	38%	48%	44%	32%	22%	30%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40	152	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1	0,4
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	3,0	3	9	0,5	0,8	0,0	17,6	0,0	28,1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	62,5	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							554	17,5	17,9	77,3	92,3	4,6	1281,6
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN							43%	38%	41%	42%	13%	82%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8530

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40	152	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1	0,4
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	3,0	3	9	0,5	0,8	0,0	17,6	0,0	28,1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	62,5	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	554	17,5	17,9	77,3	92,3	4,6	1281,6
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	43%	38%	41%	42%	13%	82%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DE POLLO APANAD/	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
		EN CUADROS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	4,0	4	14	0,5	0,1	2,9	0,6	0,2	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	6	9	0,8	0,6	0,0	3,2	0,1	8,3
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA DE	Pasta alimenticia, enriquecida, crud	A072	24,0	24	89	3,1	0,4	17,9	6,0	0,9	1,4
		QUESO	Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	1,0	1	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	6,9
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	10,0	10	6	0,3	0,3	0,3	12,0	0,0	4,2
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	4,0	4	11	0,9	0,7	0,2	16,2	0,0	19,0
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	62,5	50	80	0,5	0,2	18,7	8,0	0,2	7,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	MIX DE FRUTAS	Piña, cruda	C072	10,0	10	6	0,1	0,0	1,2	1,6	0,1	0,3
			Melón, crudo	C060	40,0	20	5	0,1	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
			Mango común, crudo	C051	20,0	20	16	0,1	0,0	3,4	3,0	0,1	0,8
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	517	21,4	20,8	59,1	76,3	2,5	1258,2
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	40%	47%	48%	32%	11%	45%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No.: 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	DEDITOS DE HARINA MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40	152	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1	0,4
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	1,0
		RALLADA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	8,8
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							555	17,0	17,1	79,4	93,6	4,2	1257,8
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8533

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No.: 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	60	83	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Habichuela, cruda	B052	5,6	5	2	0,1	0,0	0,4	2,0	0,1	0,3
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,5	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	1,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	62,5	50	37	1,0	0,1	7,7	7,0	0,2	5,5
			Crema de leche	G001	2,0	2	7	0,0	0,7	0,0	1,4	0,0	0,9
			Margarina, esparcible	D019	1,0	1	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	6,9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	18,8	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	476	20,5	17,7	57,0	157,0	2,9	1261,9
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	37%	45%	41%	31%	22%	52%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
		EN CUADROS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	50	66	0,6	0,1	15,2	1,5	0,3	2,0
		CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semimag	G021	10,0	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	1,0
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							518	23,5	17,7	63,4	80,0	2,7	1266,4
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN							40%	52%	41%	35%	11%	48%	112%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8535

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No.: 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20,0	20	71	1,3	0,1	16,0	1,8	0,2	0,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	4,0	4	15	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	62,5	50	37	1,0	0,1	7,7	7,0	0,2	5,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo zanahoria y tomate)	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	5,3
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	446	20,1	16,6	51,5	164,4	1,7	1259,9
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	34%	44%	38%	28%	23%	30%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO A LA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		PLANCHA EN SALSA NAPOLITAI	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	20,0	20	71	1,3	0,1	16,0	1,8	0,2	0,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	4,0	4	15	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66,7	50	83	0,6	0,1	19,7	4,0	0,2	13,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TIERNA	Tomate, crudo	B103	12,5	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10,5	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	0,4
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11,8	10	5	0,1	0,0	1,0	2,7	0,0	3,5
			Lechuga común, cruda	B059	18,2	10	2	0,1	0,0	0,3	2,1	0,1	0,6
			Maíz tierno, crudo	A053	10,0	10	15	0,3	0,1	3,1	0,5	0,1	0,3
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCION DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigras	G017	10,0	10	30	1,8	2,6	0,0	58,6	0,0	93,5
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							461	18,6	15,9	60,5	92,1	2,4	1311,1
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN							35%	41%	37%	33%	13%	43%	116%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MACARRONES EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	24,0	24	89	3,1	0,4	17,9	6,0	0,9	1,4
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	1,0	1	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	6,9
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	4,0	4	12	0,7	1,0	0,0	23,4	0,0	37,4
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	10,0	10	6	0,3	0,3	0,3	12,0	0,0	4,2
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	66,7	60	58	1,2	0,1	12,5	4,8	0,5	6,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,7
			Piña, cruda	C072	20,0	20	11	0,1	0,0	2,5	3,2	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	5,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,0	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	482	20,9	18,1	56,3	96,9	3,2	1272,8
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	37%	46%	42%	31%	14%	57%	112%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	62,5	50	37	1,0	0,1	7,7	7,0	0,2	5,5
			Crema de leche	G001	2,0	2	7	0,0	0,7	0,0	1,4	0,0	0,9
			Queso fresco, semiduro, semimag	G021	6,0	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
			Margarina, esparcible	D019	1,0	1	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	6,9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Repollo blanco, crudo	B099	17,1	12	5	0,2	0,0	0,8	5,3	0,1	2,2
			Repollo morado, crudo	B101	14,1	12	5	0,2	0,0	0,8	5,4	0,1	3,2
			Tomate, crudo	B103	16,3	13	3	0,1	0,0	0,5	1,2	0,1	0,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	13,7	13	5	0,2	0,0	1,0	3,1	0,0	0,5
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	448	15,0	17,4	53,7	92,8	3,1	1286,6
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	34%	33%	40%	30%	13%	55%	114%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	4,0	4	12	0,7	1,0	0,0	23,4	0,0	37,4
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	50	66	0,6	0,1	15,2	1,5	0,3	2,0
			Panela	K033	3,0	3	11	0,0	0,0	2,7	1,3	0,1	1,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	PIQUE (CEBOLLA - TOMATE)	Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	1,0
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	532	21,8	20,1	64,1	177,8	1,7	1301,7
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	41%	48%	46%	35%	25%	30%	115%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8540

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNES DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	60	83	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
		SOFREIDA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	40,0	40	152	3,6	1,5	29,6	1,6	1,1	0,4
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	10,0	10	30	1,8	2,6	0,0	58,6	0,0	93,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y	Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
		PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	LIMONADA	Limón, crudo	C044	30,0	30	13	0,1	0,1	2,8	5,7	0,2	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							547	23,9	16,9	71,3	100,7	4,1	1294,1
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN							42%	53%	39%	39%	14%	73%	114%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Preescolar

MENÚ No.: 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Piña, cruda	C072	10,0	10	6	0,1	0,0	1,2	1,6	0,1	0,3
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Perejil, crudo	B079	1,1	1	1	0,0	0,0	0,1	1,4	0,1	0,6
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	62,5	50	80	0,5	0,2	18,7	8,0	0,2	7,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO	Lechuga común, cruda	B059	18,2	10	2	0,1	0,0	0,3	2,1	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	7,0
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	507	20,9	19,5	60,6	169,1	1,8	1273,4
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	39%	46%	45%	33%	24%	32%	112%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60,0	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2,4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,7
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	CASQUITOS DE PAPA	Papa variedad harinosa, criolla, co	B071	50,0	50	48	1,1	0,1	10,6	5,5	0,5	9,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	18,8	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	510	23,3	16,6	63,5	168,9	2,8	1261,2
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	39%	51%	38%	35%	24%	50%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GUISADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	75,3	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA ROJA	Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	24,0	24	89	3,1	0,4	17,9	6,0	0,9	1,4
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	1,0	1	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	6,9
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	10,0	10	6	0,3	0,3	0,3	12,0	0,0	4,2
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	4,0	4	12	0,7	1,0	0,0	23,4	0,0	37,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	66,7	50	66	0,6	0,1	15,2	1,5	0,3	2,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo zanahoria y tomate)	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	5,3
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	445	19,6	17,1	50,8	51,1	2,4	1231,5
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	34%	43%	39%	28%	7%	43%	109%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8544

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	2,4	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	FRITA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	40,0	40	144	5,0	0,7	28,9	6,0	1,7	0,8
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	2,0	2	10	0,5	0,5	0,8	18,8	0,0	7,4
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6,7	6	9	0,8	0,6	0,0	3,2	0,1	8,3
			Azúcar blanco, granulado	K003	1,0	1	4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
		Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	1,0
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE TOMATE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	11,0	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							568	19,4	18,6	76,9	92,3	4,4	1254,7
RECOMENDACIÓN							1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN							44%	43%	43%	42%	13%	79%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Preescolar
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES EN CUBOS	Res, carne magra, cruda	F099	60,0	60	83	13,1	3,4	0,0	3,6	1,6	30,6
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24,0	24	85	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	1,1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	5,3	4	5	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA GUISADA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	55,6	50	49	1,0	0,1	10,5	4,0	0,4	5,0
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	10,0	10	30	1,8	2,6	0,0	58,6	0,0	93,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,7
		CEBOLLA Y PEPINO	Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26,7	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
			Limón, crudo	C044	2,0	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	9,0	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	150,0	150	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	415	18,5	15,3	49,8	96,7	2,7	1299,3
RECOMENDACIÓN	1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN	32%	41%	35%	27%	14%	48%	115%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8546

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	68,0	68	95	14,6	4,1	0,1	11,6	0,5	35,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Espinaca, cruda	B044	5,0	3	1	0,1	0,0	0,1	3,7	0,1	2,0
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	93,3	70	116	0,8	0,1	27,5	5,6	0,3	18,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	32,9	23	9	0,4	0,1	1,5	10,1	0,1	4,1
			Piña, cruda	C072	20,0	20	11	0,1	0,0	2,5	3,2	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,9	22	10	0,2	0,0	2,1	5,9	0,1	7,7
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	675	23,0	21,1	96,2	195,6	2,6	1281,4
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	34%	33%	32%	34%	18%	30%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN JULIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
		SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PASTA EN SALSA ROJA CON	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	40,0	40	148	5,2	0,6	29,9	10,0	1,6	2,4
		QUESO	Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, sl	B072	87,0	80	85	1,6	0,3	18,6	4,8	0,3	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO-CEBOL	Pepino Cohombro, crudo	B077	20,0	15	2	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		REPOLLO Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
			Repollo blanco, crudo	B099	25,7	18	7	0,3	0,1	1,2	7,9	0,1	3,2
			Tomate, crudo	B103	21,3	17	4	0,2	0,0	0,7	1,5	0,1	1,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	618	25,0	24,4	72,1	106,3	2,9	1290,3
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	31%	36%	37%	26%	10%	33%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	68,0	68	95	14,8	3,9	0,0	4,1	1,8	34,7
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,5	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	1,1
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	93,3	70	92	0,8	0,1	21,2	2,1	0,4	2,8
		QUESO	Panela	K033	5,0	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	30,0	30	90	5,3	7,7	0,1	175,8	0,1	280,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
			Pepino Cohombro, crudo	B077	46,7	35	5	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1	0,7
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	60,0	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	693	28,0	25,3	85,4	239,5	4,7	1491,6
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	35%	40%	38%	31%	22%	54%	99%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO SUDADO CON PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	100,0	80	59	1,5	0,1	12,2	11,2	0,2	8,8
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON REMOLACHA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	22,5	18	10	0,3	0,0	1,9	2,9	0,1	12,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	5,3
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	21,3	17	4	0,2	0,0	0,7	1,5	0,1	1,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							637	24,9	23,8	78,6	167,1	1,9	1290,5
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							32%	36%	36%	28%	15%	22%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8550

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	190	4,6	1,9	37,0	2,0	1,4	0,5
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	30,0	30	17	1,0	1,0	1,0	36,0	0,0	12,6
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	4,0	4	12	0,7	1,0	0,0	23,4	0,0	37,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	81,3	65	15	0,6	0,1	2,7	5,9	0,3	3,9
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	707	20,4	23,0	100,4	114,4	5,0	1297,0
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	35%	29%	35%	36%	10%	57%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8551

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DE POLLO APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
		EN CUADROS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	5,0	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7,8	7	10	0,9	0,8	0,0	3,7	0,1	9,7
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA DE	Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	40,0	40	148	5,2	0,6	29,9	10,0	1,6	2,4
		QUESO	Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	5,0	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	87,5	70	111	0,6	0,2	26,2	11,2	0,2	9,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	MIX DE FRUTAS	Piña, cruda	C072	20,0	20	11	0,1	0,0	2,5	3,2	0,1	0,6
			Melón, crudo	C060	40,0	20	5	0,1	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
			Mango común, crudo	C051	25,0	25	20	0,2	0,0	4,3	3,8	0,1	1,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	15,0	15	135	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	683	25,5	27,0	82,1	103,7	3,2	1283,0
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	34%	37%	41%	29%	9%	37%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8552

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	DEDITOS DE HARINA MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	190	4,6	1,9	37,0	2,0	1,4	0,5
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	30,0	30	17	1,0	1,0	1,0	36,0	0,0	12,6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	31,6	30	12	0,4	0,0	2,3	7,2	0,1	1,2
		RALLADA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,2	35	16	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1	12,3
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							708	19,6	22,0	103,2	112,5	4,6	1266,6
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							36%	28%	33%	37%	10%	53%	84%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	68,0	68	95	14,8	3,9	0,0	4,1	1,8	34,7
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Habichuela, cruda	B052	7,8	7	3	0,1	0,0	0,5	2,8	0,1	0,4
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,4
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	87,5	70	52	1,3	0,1	10,7	9,8	0,2	7,7
			Crema de leche	G001	4,0	4	13	0,1	1,4	0,1	2,7	0,0	1,8
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	9,0	9	36	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							628	24,0	23,8	76,5	167,2	3,3	1277,4
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							31%	34%	36%	27%	15%	38%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
		EN CUADROS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	93,3	70	92	0,8	0,1	21,2	2,1	0,4	2,8
		CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	30,0	30	86	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							717	30,8	26,0	86,3	167,3	3,1	1366,8
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							36%	44%	39%	31%	15%	36%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos	CARNE DE CERDO A LA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	68,0	68	95	14,6	4,1	0,1	11,6	0,5	35,4
		PLANCHA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40,0	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	6,0	6	22	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2	0,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	100,0	80	59	1,5	0,1	12,2	11,2	0,2	8,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo	Repollo blanco, crudo	B099	28,6	20	8	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1	3,6
		zanahoria y tomate)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	7,0
			Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	599	24,2	21,3	74,7	176,8	1,8	1271,1
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	35%	32%	27%	16%	21%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO A LA PLACHA EN SALSA NAPOLITAN	Cerdo, carne magra, cruda	F011	68,0	68	95	14,6	4,1	0,1	11,6	0,5	35,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40,0	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	6,0	6	22	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2	0,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	93,3	70	116	0,8	0,1	27,5	5,6	0,3	18,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TIERNA	Tomate, crudo	B103	16,3	13	3	0,1	0,0	0,5	1,2	0,1	0,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	13,7	13	5	0,2	0,0	1,0	3,1	0,0	0,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15,3	13	6	0,1	0,0	1,2	3,5	0,1	4,6
			Lechuga común, cruda	B059	23,6	13	2	0,1	0,0	0,3	2,7	0,1	0,8
			Maíz tierno, crudo	A053	13,0	13	20	0,4	0,2	4,0	0,7	0,1	0,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCION DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigras	G017	30,0	30	90	5,3	7,7	0,1	175,8	0,1	280,5
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	689	26,0	25,7	87,8	218,2	2,8	1510,2
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	35%	37%	39%	31%	20%	32%	101%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MACARRONES EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	40,0	40	148	5,2	0,6	29,9	10,0	1,6	2,4
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	88,9	80	78	1,6	0,2	16,7	6,4	0,6	8,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	32,9	23	9	0,4	0,1	1,5	10,1	0,1	4,1
			Piña, cruda	C072	20,0	20	11	0,1	0,0	2,5	3,2	0,1	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,9	22	10	0,2	0,0	2,1	5,9	0,1	7,7
			Azúcar blanco, granulado	K003	6,0	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
TOTAL MENÚ	643	25,1	24,4	77,4	127,2	4,0	1303,6
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	36%	37%	28%	12%	46%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8550

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	87,5	70	52	1,3	0,1	10,7	9,8	0,2	7,7
			Crema de leche	G001	4,0	4	13	0,1	1,4	0,1	2,7	0,0	1,8
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	8,0	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	38,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Repollo blanco, crudo	B099	21,4	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,7
			Repollo morado, crudo	B101	17,6	15	6	0,2	0,0	1,0	6,8	0,1	4,1
			Tomate, crudo	B103	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	1,6	0,1	1,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	17,9	17	7	0,2	0,0	1,3	4,1	0,1	0,7
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	590	17,3	23,4	72,5	111,5	3,3	1308,6
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	25%	35%	26%	10%	38%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	93,3	70	92	0,8	0,1	21,2	2,1	0,4	2,8
			Panela	K033	5,0	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	PIQUE (CEBOLLA - TOMATE)	Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							684	24,6	25,0	87,7	191,0	2,1	1317,3
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							34%	35%	38%	31%	17%	24%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8560

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNES DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	F099	68,0	68	95	14,8	3,9	0,0	4,1	1,8	34,7
		SOFREIDA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	50,0	50	190	4,6	1,9	37,0	2,0	1,4	0,5
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	30,0	30	90	5,3	7,7	0,1	175,8	0,1	280,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y	Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	46,7	35	5	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1	0,7
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	LIMONADA	Limón, crudo	C044	30,0	30	13	0,1	0,1	2,8	5,7	0,2	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							761	31,5	27,0	94,0	223,5	4,9	1486,5
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							38%	45%	41%	34%	20%	56%	99%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8561

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Piña, cruda	C072	12,0	12	7	0,1	0,0	1,5	1,9	0,1	0,4
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Perejil, crudo	B079	1,1	1	1	0,0	0,0	0,1	1,4	0,1	0,6
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	87,5	70	111	0,6	0,2	26,2	11,2	0,2	9,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO	Lechuga común, cruda	B059	21,8	12	2	0,1	0,0	0,3	2,5	0,1	0,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	8,8
			Pepino Cohombro, crudo	B077	37,3	28	4	0,1	0,0	0,6	5,0	0,1	0,6
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	654	23,3	24,1	83,7	178,8	1,9	1282,2
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	33%	33%	36%	30%	16%	22%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	68,0	68	95	14,6	4,1	0,1	11,6	0,5	35,4
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	15,0	15	58	3,5	0,1	9,2	7,7	1,1	4,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,5	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	1,1
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	CASQUITOS DE PAPA	Papa variedad harinosa, criolla, co	B071	70,0	70	67	1,5	0,1	14,8	7,7	0,7	12,6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13,0	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	648	26,9	21,2	83,3	178,0	3,2	1270,8
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	39%	32%	30%	16%	37%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	80,6	75	125	15,5	6,9	0,1	8,3	0,5	47,3
		EN CUADROS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA ROJA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	40,0	40	148	5,2	0,6	29,9	10,0	1,6	2,4
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	2,0	2	15	0,0	1,6	0,0	0,1	0,0	13,7
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	93,3	70	92	0,8	0,1	21,2	2,1	0,4	2,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo	Repollo blanco, crudo	B099	28,6	20	8	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1	3,6
		zanahoria y tomate)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	7,0
			Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	597	23,3	23,0	70,7	73,5	3,2	1250,9
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	33%	35%	25%	7%	37%	83%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8064

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55,6	50	75	6,3	5,4	0,2	26,5	0,9	69,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	15,0	15	58	3,4	0,2	9,1	17,9	0,8	1,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	FRITA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	50,0	50	180	6,3	0,9	36,2	7,5	2,2	1,0
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	3,0	3	15	0,8	0,8	1,2	28,2	0,0	11,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7,8	7	10	0,9	0,8	0,0	3,7	0,1	9,7
			Azúcar blanco, granulado	K003	2,0	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE TOMATE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	15,0	15	135	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							721	22,5	23,4	101,4	109,0	5,1	1261,4
RECOMENDACIÓN							1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN							36%	32%	35%	36%	10%	59%	84%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Primaria:Primero, Segundo y Tercero Primaria:Cuarto y Quinto
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES EN CUBOS	Res, carne magra, cruda	F099	68,0	68	95	14,8	3,9	0,0	4,1	1,8	34,7
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	42,0	42	148	2,8	0,2	33,6	3,8	0,3	0,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	6,7	5	7	0,1	0,0	1,5	0,2	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA GUISADA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	88,9	80	78	1,6	0,2	16,7	6,4	0,6	8,0
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	30,0	30	90	5,3	7,7	0,1	175,8	0,1	280,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	28,6	20	8	0,4	0,1	1,3	8,8	0,1	3,6
		CEBOLLA Y PEPINO	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	13,0	13	117	0,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	180,0	180	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	625	25,8	25,2	71,7	223,4	3,4	1495,2
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN	31%	37%	38%	26%	20%	39%	100%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	75,0	75	105	16,1	4,5	0,2	12,8	0,6	39,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Espinaca, cruda	B044	6,7	4	1	0,1	0,0	0,2	4,9	0,1	2,6
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales.	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	106,7	80	133	1,0	0,2	31,4	6,4	0,3	20,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	32,9	23	9	0,4	0,1	1,5	10,1	0,1	4,1
			Piña, cruda	C072	25,0	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,9	22	10	0,2	0,0	2,1	5,9	0,1	7,7
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	808	26,3	25,1	116,9	219,6	2,8	1296,1
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	30%	30%	34%	20%	29%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN JULIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
		SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PASTA EN SALSA ROJA CON	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	56,0	56	208	7,3	0,8	41,8	14,0	2,2	3,4
		QUESO	Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	6,0	6	18	1,1	1,5	0,0	35,2	0,0	56,1
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, si	B072	108,7	100	106	2,0	0,4	23,3	6,0	0,4	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO-CEBOL	Pepino Cohombro, crudo	B077	22,7	17	2	0,1	0,0	0,4	3,1	0,1	0,3
		REPOLLO Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	17,9	17	7	0,2	0,0	1,3	4,1	0,1	0,7
			Repollo blanco, crudo	B099	25,7	18	7	0,3	0,1	1,2	7,9	0,1	3,2
			Tomate, crudo	B103	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	1,6	0,1	1,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	778	31,9	30,5	90,9	120,6	4,0	1320,3
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	31%	37%	37%	26%	11%	42%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8568

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	75,0	75	104	16,4	4,3	0,0	4,5	2,0	38,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25,0	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,5	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	1,1
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	106,7	80	106	0,9	0,2	24,2	2,4	0,4	3,2
		QUESO	Panela	K033	7,0	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	35,0	35	105	6,1	8,9	0,1	205,1	0,1	327,3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y	Tomate, crudo	B103	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	46,7	35	5	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1	0,7
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	60,0	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							863	33,8	30,2	109,7	283,9	5,6	1544,7
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							35%	39%	36%	31%	26%	59%	103%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8569

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO SUDADO CON PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	112,5	90	67	1,7	0,1	13,8	12,6	0,3	9,9
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON REMOLACHA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25,0	20	11	0,3	0,0	2,1	3,2	0,2	14,2
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	17,6	15	7	0,1	0,0	1,4	4,1	0,1	5,3
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15,8	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	775	30,8	29,1	94,6	191,3	2,4	1313,5
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	31%	35%	35%	27%	17%	25%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60,0	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,6
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	30,0	30	17	1,0	1,0	1,0	36,0	0,0	12,6
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	87,5	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,4	4,2
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	880	25,4	27,2	127,3	130,1	6,1	1316,8
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	35%	29%	33%	37%	12%	64%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DE POLLO APANADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	6,0	6	22	0,8	0,1	4,3	0,9	0,3	0,1
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8,9	8	12	1,0	0,9	0,0	4,2	0,1	11,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	56,0	56	208	7,3	0,8	41,8	14,0	2,2	3,4
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	6,0	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100,0	80	127	0,7	0,2	29,9	12,8	0,2	11,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	MIX DE FRUTAS	Piña, cruda	C072	25,0	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,8
			Melón, crudo	C060	40,0	20	5	0,1	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
			Mango común, crudo	C051	25,0	25	20	0,2	0,0	4,3	3,8	0,1	1,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							846	32,5	33,1	101,1	116,9	4,1	1311,2
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							34%	37%	40%	29%	11%	43%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25,0	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	DEDITOS DE HARINA MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60,0	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,6
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	30,0	30	17	1,0	1,0	1,0	36,0	0,0	12,6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
		RALLADA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41,2	35	16	0,2	0,0	3,3	9,5	0,1	12,3
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							879	24,5	26,0	130,2	129,9	5,4	1275,2
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							35%	28%	31%	37%	12%	57%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8573

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	75,0	75	104	16,4	4,3	0,0	4,5	2,0	38,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Habichuela, cruda	B052	10,0	9	4	0,2	0,0	0,6	3,6	0,1	0,5
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,4
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	100,0	80	59	1,5	0,1	12,2	11,2	0,2	8,8
			Crema de leche	G001	6,0	6	20	0,1	2,1	0,1	4,1	0,0	2,8
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	1,0
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							752	27,5	29,2	91,6	192,4	3,6	1298,0
RECOMENDACIÓN							2491	67,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							30%	32%	35%	26%	17%	38%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
		EN CUADROS	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	106,7	80	106	0,9	0,2	24,2	2,4	0,4	3,2
		CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	35,0	35	100	8,2	6,5	2,1	141,8	0,2	166,3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							903	39,6	31,9	109,2	196,9	4,1	1406,9
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							36%	45%	38%	31%	18%	43%	94%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	75,0	75	105	16,1	4,5	0,2	12,8	0,6	39,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	8,0	8	30	1,0	0,1	6,0	2,0	0,3	0,5
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	112,5	90	67	1,7	0,1	13,8	12,6	0,3	9,9
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo zanahoria y tomate)	Repollo blanco, crudo	B099	35,7	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1	4,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	7,0
			Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	708	27,4	25,2	89,1	201,8	2,2	1284,4
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	28%	31%	30%	26%	18%	23%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO A LA PLACHA EN SALSA NAPOLITAN	Cerdo, carne magra, cruda	F011	75,0	75	105	16,1	4,5	0,2	12,8	0,6	39,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50,0	50	177	3,4	0,2	40,1	4,5	0,4	1,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	8,0	8	30	1,0	0,1	6,0	2,0	0,3	0,5
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	106,7	80	133	1,0	0,2	31,4	6,4	0,3	20,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TIERNA	Tomate, crudo	B103	17,5	14	3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,1	0,8
			Cebolla cabezona, cruda	B027	14,7	14	6	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16,5	14	7	0,1	0,0	1,3	3,8	0,1	4,9
			Lechuga común, cruda	B059	25,5	14	3	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	0,8
			Maíz tierno, crudo	A053	14,0	14	21	0,5	0,2	4,3	0,7	0,1	0,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCION DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	35,0	35	105	6,1	8,9	0,1	205,1	0,1	327,3
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							814	29,5	30,4	104,1	251,8	3,1	1563,9
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							33%	34%	37%	30%	23%	33%	104%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MACARRONES EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	56,0	56	208	7,3	0,8	41,8	14,0	2,2	3,4
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	100,0	90	87	1,8	0,2	18,8	7,2	0,7	9,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	32,9	23	9	0,4	0,1	1,5	10,1	0,1	4,1
			Piña, cruda	C072	25,0	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25,9	22	10	0,2	0,0	2,1	5,9	0,1	7,7
			Azúcar blanco, granulado	K003	8,0	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	798	31,7	30,2	95,9	135,0	4,9	1325,3
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	36%	36%	28%	12%	52%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	100,0	80	59	1,5	0,1	12,2	11,2	0,2	8,8
			Crema de leche	G001	6,0	6	20	0,1	2,1	0,1	4,1	0,0	2,8
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	8,0	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	38,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Repollo blanco, crudo	B099	24,3	17	7	0,3	0,1	1,1	7,5	0,1	3,1
			Repollo morado, crudo	B101	20,0	17	7	0,2	0,1	1,1	7,7	0,1	4,6
			Tomate, crudo	B103	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	1,6	0,1	1,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	18,9	18	7	0,3	0,0	1,4	4,3	0,1	0,7
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							744	21,5	28,7	93,7	125,3	4,1	1328,5
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							30%	25%	35%	27%	11%	43%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	6,0	6	18	1,1	1,5	0,0	35,2	0,0	56,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	106,7	80	106	0,9	0,2	24,2	2,4	0,4	3,2
			Panela	K033	7,0	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	PIQUE (CEBOLLA - TOMATE)	Tomate, crudo	B103	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	837	30,6	30,6	106,8	220,7	2,5	1348,3
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	34%	35%	37%	31%	20%	26%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8580

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNES DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	F099	75,0	75	104	16,4	4,3	0,0	4,5	2,0	38,3
		SOFREIDA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25,0	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60,0	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,6
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	35,0	35	105	6,1	8,9	0,1	205,1	0,1	327,3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y	Tomate, crudo	B103	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	46,7	35	5	0,2	0,0	0,8	6,3	0,1	0,7
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	LIMONADA	Limón, crudo	C044	30,0	30	13	0,1	0,1	2,8	5,7	0,2	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							948	38,1	32,1	120,8	267,2	5,9	1538,6
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							38%	44%	39%	35%	24%	62%	103%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN SALSA DE PIÑA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Piña, cruda	C072	16,0	16	9	0,1	0,0	2,0	2,6	0,1	0,5
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Perejil, crudo	B079	1,1	1	1	0,0	0,0	0,1	1,4	0,1	0,6
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100,0	80	127	0,7	0,2	29,9	12,8	0,2	11,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE LECHUGA,	Lechuga común, cruda	B059	27,3	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,9
		ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29,4	25	12	0,2	0,0	2,4	6,8	0,1	8,8
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40,0	30	4	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,6
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA CON LECHE	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	801	29,2	29,4	102,2	204,4	2,2	1304,2
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	33%	35%	29%	19%	23%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CERDO EN BISTEC	Cerdo, carne magra, cruda	F011	75,0	75	105	16,1	4,5	0,2	12,8	0,6	39,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25,0	25	97	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	3,5	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	1,1
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	CASQUITOS DE PAPA	Papa variedad harinosa, criolla, co	B071	80,0	80	77	1,8	0,1	16,9	8,8	0,8	14,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	26,3	25	10	0,4	0,0	1,9	6,0	0,1	1,0
			Tomate, crudo	B103	25,0	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							804	32,6	25,2	106,1	206,6	4,2	1286,8
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							32%	37%	30%	30%	19%	44%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GUISADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	102,2	95	158	19,7	8,7	0,1	10,5	0,7	59,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	2,5	2	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA ROJA	Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	56,0	56	208	7,3	0,8	41,8	14,0	2,2	3,4
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	3,0	3	22	0,0	2,4	0,0	0,1	0,0	20,6
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigras	G017	5,0	5	15	0,9	1,3	0,0	29,3	0,0	46,8
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	106,7	80	106	0,9	0,2	24,2	2,4	0,4	3,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo zanahoria y tomate)	Repollo blanco, crudo	B099	35,7	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1	4,5
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	7,0
			Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	748	29,8	28,9	87,9	82,2	4,0	1272,7
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	34%	35%	25%	7%	42%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA:

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8584

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Secundaria

MENÚ No.: 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25,0	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	3,5	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	FRITA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	60,0	60	216	7,5	1,0	43,4	9,0	2,6	1,2
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	4,0	4	20	1,1	1,1	1,5	37,6	0,0	14,8
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10,0	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	3,0	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE	Tomate, crudo	B103	43,8	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36,8	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE TOMATE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	60,0	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							901	28,1	27,7	129,4	137,3	6,2	1276,7
RECOMENDACIÓN							2491	87,2	83,0	346,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN							36%	32%	33%	37%	12%	65%	85%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

8585

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Secundaria
MENÚ No.	20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES EN CUBOS	Res, carne magra, cruda	F099	75,0	75	104	16,4	4,3	0,0	4,5	2,0	38,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56,0	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2,1	2	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	9,3	7	9	0,1	0,0	2,1	0,2	0,0	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PAPA GUISADA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	111,1	100	97	2,0	0,2	20,9	8,0	0,8	10,0
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	35,0	35	105	6,1	8,9	0,1	205,1	0,1	327,3
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	35,7	25	10	0,5	0,1	1,6	11,0	0,1	4,5
		CEBOLLA Y PEPINO	Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
			Pepino Cohombro, crudo	B077	33,3	25	4	0,1	0,0	0,6	4,5	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	4,0	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	16,0	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	757	29,7	29,8	90,1	258,1	3,9	1548,9
RECOMENDACIÓN	2491	87,2	83,0	348,7	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	34%	36%	26%	23%	41%	103%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8586

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90,0	90	126	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Espinaca, cruda	B044	8,3	5	2	0,1	0,0	0,2	6,2	0,1	3,3
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	120,0	90	149	1,1	0,2	35,4	7,2	0,4	23,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	50,0	35	14	0,6	0,1	2,2	15,4	0,2	6,3
			Piña, cruda	C072	25,0	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,3	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1	10,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA CON LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	903	30,2	28,0	129,3	232,9	3,2	1312,4
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	31%	30%	29%	32%	21%	27%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA EN JULIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	118,3	110	183	22,8	10,1	0,1	12,1	0,8	69,3
		SALTEADA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PASTA EN SALSA ROJA CON	Pasta alimenticia, enriquecida, cru	A072	60,0	60	223	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3	3,6
		QUESO	Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	4,0	4	29	0,0	3,2	0,0	0,1	0,0	27,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	7,0	7	21	1,2	1,8	0,0	41,0	0,0	65,5
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, criolla, si	B072	130,4	120	127	2,4	0,5	28,0	7,2	0,5	0,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE PEPINO-CEBOL	Pepino Cohombro, crudo	B077	29,3	22	3	0,1	0,0	0,5	4,0	0,1	0,4
		REPOLLO Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	23,2	22	9	0,3	0,0	1,7	5,3	0,1	0,9
			Repollo blanco, crudo	B099	32,9	23	9	0,4	0,1	1,5	10,1	0,1	4,1
			Tomate, crudo	B103	28,8	23	5	0,2	0,0	0,9	2,1	0,1	1,4
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	874	36,2	35,2	99,8	135,8	4,3	1347,7
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	36%	36%	25%	12%	36%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8588

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ALCALDÍA DE BUCARAMANGA

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No.: 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90	125	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	40,0	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4,7	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,4
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	120,0	90	119	1,0	0,2	27,3	2,7	0,5	3,6
		QUESO	Panela	K033	9,0	9	33	0,1	0,0	8,1	3,8	0,4	3,5
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	45,0	45	135	7,9	11,5	0,1	263,7	0,2	420,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y	Tomate, crudo	B103	56,3	45	10	0,4	0,0	1,8	4,1	0,2	2,7
		PEPINO	Pepino Cohombro, crudo	B077	60,0	45	6	0,2	0,0	1,0	8,1	0,1	0,9
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	60,0	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							1035	42,9	35,8	129,4	366,7	7,2	1649,7
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN							36%	42%	37%	32%	33%	61%	110%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA: 

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	POLLO SUDADO CON PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	118,3	110	183	22,8	10,1	0,1	12,1	0,8	69,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	150,0	120	89	2,3	0,1	18,4	16,8	0,4	13,2
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON REMOLACHA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	31,3	25	13	0,4	0,0	2,6	4,0	0,2	17,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23,5	20	9	0,1	0,0	1,9	5,4	0,1	7,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21,1	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
			Tomate, crudo	B103	31,3	25	6	0,2	0,0	1,0	2,3	0,1	1,5
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	869	35,1	32,5	105,6	202,1	2,8	1332,2
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	30%	35%	34%	26%	18%	24%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	155	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	AREPA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80,0	80	304	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2	0,8
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	40,0	40	22	1,3	1,3	1,4	48,0	0,0	16,8
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	6,0	6	18	1,1	1,5	0,0	35,2	0,0	56,1
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	112,5	90	21	0,8	0,1	3,7	8,1	0,5	5,4
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	1066	31,7	30,7	157,7	159,6	8,0	1335,8
RECOMENDACIÓN	**2900**	**101,5**	**96,7**	**406,0**	**1100,0**	**11,8**	**1500,0**
% ADECUACIÓN	37%	31%	32%	39%	15%	68%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA DE POLLO APANADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	118,3	110	183	22,8	10,1	0,1	12,1	0,8	69,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Harina de trigo, fortificada, todo pro	A040	8,0	8	29	1,0	0,1	5,8	1,2	0,3	0,2
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8,9	8	12	1,0	0,9	0,0	4,2	0,1	11,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	60,0	60	223	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3	3,6
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	4,0	4	29	0,0	3,2	0,0	0,1	0,0	27,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	7,0	7	20	1,6	1,3	0,4	28,4	0,0	33,3
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125,0	100	159	0,9	0,3	37,4	16,0	0,3	14,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	MIX DE FRUTAS	Piña, cruda	C072	30,0	30	17	0,2	0,0	3,7	4,8	0,2	0,9
			Melón, crudo	C060	60,0	30	8	0,2	0,0	1,5	3,3	0,1	2,1
			Mango común, crudo	C051	30,0	30	24	0,2	0,0	5,1	4,5	0,2	1,2
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE FRESA EN AGUA	Fresa, madura, cruda	C025	60,0	60	27	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	20,0	20	180	0,0	20,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

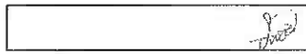
TOTAL MENÚ	963	36,8	37,7	115,0	129,9	4,6	1336,3
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	33%	36%	39%	28%	12%	39%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	HUEVO EN PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	40,0	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	DEDITOS DE HARINA MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80,0	80	304	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2	0,8
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	40,0	40	22	1,3	1,3	1,4	48,0	0,0	16,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	47,4	45	18	0,6	0,0	3,5	10,8	0,1	1,8
		RALLADA Y CEBOLLA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	52,9	45	21	0,3	0,0	4,3	12,2	0,2	15,8
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE MARACUYÁ EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							1065	30,6	29,3	161,4	167,0	7,0	1285,1
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN							37%	30%	30%	40%	15%	59%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90	125	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
			Habichuela, cruda	B052	11,1	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,6
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5,9	5	2	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	150,0	120	89	2,3	0,1	18,4	16,8	0,4	13,2
			Crema de leche	G001	6,0	6	20	0,1	2,1	0,1	4,1	0,0	2,8
			Margarina, esparcible	D019	4,0	4	29	0,0	3,2	0,0	0,1	0,0	27,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA EN RODAJAS	Cebolla cabezona, cruda	B027	31,6	30	12	0,4	0,0	2,3	7,2	0,1	1,2
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
			Pepino Cohombro, crudo	B077	40,0	30	4	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,6
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE BANANO CON LECHE	Banano común, crudo	C010	60,0	60	61	0,9	0,1	13,4	4,8	0,5	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	853	32,1	32,8	103,9	203,5	4,4	1318,3
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	29%	32%	34%	26%	19%	37%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA ASADA EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	118,3	110	183	22,8	10,1	0,1	12,1	0,8	69,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	155	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	TAJADAS DE MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	120,0	90	119	1,0	0,2	27,3	2,7	0,5	3,6
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	45,0	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	56,3	45	10	0,4	0,0	1,8	4,1	0,2	2,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	47,4	45	18	0,6	0,0	3,5	10,8	0,1	1,8
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	60,0	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							1073	49,1	37,4	128,3	251,4	5,5	1469,3
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN							37%	48%	39%	32%	23%	47%	98%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos	CARNE DE CERDO A LA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90,0	90	126	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
		PLANCHA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55,0	55	194	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	10,0	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	0,6
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, s	B068	150,0	120	89	2,3	0,1	18,4	16,8	0,4	13,2
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA MIXTA (repollo	Repollo blanco, crudo	B099	42,9	30	12	0,5	0,1	1,9	13,2	0,2	5,4
		zanahoria y tomate)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,3	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1	10,5
			Tomate, crudo	B103	37,5	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE GUAYABA CON LECH	Guayaba, madura, cruda	C031	60,0	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							801	32,0	28,2	100,8	215,2	2,7	1300,4
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN							28%	32%	29%	25%	20%	23%	87%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNE DE CERDO A LA PLACHA EN SALSA NAPOLITAN	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90,0	90	126	19,3	5,4	0,2	15,3	0,7	46,8
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	55,0	55	194	3,7	0,2	44,1	5,0	0,4	1,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	10,0	10	37	1,3	0,2	7,5	2,5	0,4	0,6
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	120,0	90	149	1,1	0,2	35,4	7,2	0,4	23,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TIERNA	Tomate, crudo	B103	22,5	18	4	0,2	0,0	0,7	1,6	0,1	1,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	18,9	18	7	0,3	0,0	1,4	4,3	0,1	0,7
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21,2	18	8	0,1	0,0	1,7	4,9	0,1	6,3
			Lechuga común, cruda	B059	32,7	18	3	0,1	0,0	0,5	3,8	0,2	1,1
			Maíz tierno, crudo	A053	18,0	18	27	0,6	0,2	5,5	0,9	0,1	0,5
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	C056	60,0	60	36	0,9	0,3	7,4	5,4	1,0	3,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	PORCION DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	45,0	45	135	7,9	11,5	0,1	263,7	0,2	420,8
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	933	35,5	36,0	115,9	318,9	3,7	1670,3
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	35%	37%	29%	29%	31%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8397

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	ESTOFADO DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	118,3	110	183	22,8	10,1	0,1	12,1	0,8	69,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
CEREALES	Grupo I. Cereales, raices, tubérculos y plátanos	MACARRONES EN SALSA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruc	A072	60,0	60	223	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3	3,6
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Orégano	4	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	1,6	0,0	0,0
			Margarina, esparcible	D019	4,0	4	29	0,0	3,2	0,0	0,1	0,0	27,4
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	7,0	7	21	1,2	1,8	0,0	41,0	0,0	65,5
			Leche de vaca, entera, líquida, pas	G012	20,0	20	11	0,6	0,6	0,7	24,0	0,0	8,4
TUBÉRCULOS -	Grupo I. Cereales,	PAPA EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B076	133,3	120	116	2,4	0,2	25,1	9,6	1,0	12,0
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA CON PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	50,0	35	14	0,6	0,1	2,2	15,4	0,2	6,3
			Piña, cruda	C072	25,0	25	14	0,2	0,0	3,1	4,0	0,1	0,8
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35,3	30	14	0,2	0,0	2,9	8,1	0,1	10,5
			Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	60,0	60	44	0,6	0,1	8,8	25,2	1,0	0,6
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	915	36,4	35,0	108,9	159,8	5,5	1368,4
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	36%	36%	27%	15%	47%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: Silvio C. Samper Osorio

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL: 1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	13

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	61,1	55	82	6,9	5,9	0,2	29,2	0,9	76,5
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40,0	40	155	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	5,0	4	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS O DERIVADOS DE	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad cerosa, sabanera,	B068	150,0	120	89	2,3	0,1	18,4	16,8	0,4	13,2
			Crema de leche	G001	6,0	6	20	0,1	2,1	0,1	4,1	0,0	2,8
			Queso fresco, semiduro, semimagr	G021	10,0	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
			Margarina, esparcible	D019	4,0	4	29	0,0	3,2	0,0	0,1	0,0	27,4
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Repollo blanco, crudo	B099	31,4	22	9	0,4	0,1	1,4	9,7	0,1	4,0
			Repollo morado, crudo	B101	25,9	22	9	0,3	0,1	1,4	9,9	0,1	5,9
			Tomate, crudo	B103	28,8	23	5	0,2	0,0	0,9	2,1	0,1	1,4
			Cebolla cabezona, cruda	B027	24,2	23	9	0,3	0,0	1,8	5,5	0,1	0,9
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	C045	60,0	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							891	26,7	32,1	115,4	153,9	5,6	1356,0
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN							31%	26%	33%	28%	14%	47%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	118,3	110	183	22,8	10,1	0,1	12,1	0,8	69,3
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	7,0	7	21	1,2	1,8	0,0	41,0	0,0	65,5
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	MADURO ACARAMELADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	120,0	90	119	1,0	0,2	27,3	2,7	0,5	3,6
			Panela	K033	9,0	9	33	0,1	0,0	8,1	3,8	0,4	3,5
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	PIQUE (CEBOLLA - TOMATE)	Tomate, crudo	B103	56,3	45	10	0,4	0,0	1,8	4,1	0,2	2,7
			Cebolla cabezona, cruda	B027	47,4	45	18	0,6	0,0	3,5	10,8	0,1	1,8
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango común, crudo	C051	60,0	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Grupo III. Leche y productos lácteos	INCLUIDO EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15,0	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018

TOTAL MENÚ	931	34,6	34,3	117,9	233,9	2,9	1369,4
RECOMENDACIÓN	2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN	32%	34%	35%	29%	21%	25%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875

8600

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ALCALDÍA DE BUCARAMANGA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo
NIVEL	Media y Nivel Complementario
MENÚ No.	15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g o ml)	PESO NETO (g o ml)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	CARNES DE RES EN CUADROS	Res, carne magra, cruda	F099	90,0	90	125	19,6	5,1	0,0	5,4	2,4	45,9
		SOFREIDA	Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Pimenta negra	1	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0
			Paprika	2	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5,0	2	1	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	0,3
		FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	40,0	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	0,8	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
			Pimentón rojo, crudo	B080	4,7	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
			Tomate, crudo	B103	3,8	3	1	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,2
CEREALES	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62,0	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
			Ajo, crudo	B009	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3,2	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos	AREPA DE MAIZ CON QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80,0	80	304	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2	0,8
			Queso fresco, semiduro, semigrasc	G017	45,0	45	135	7,9	11,5	0,1	263,7	0,2	420,8
ENSALADA O VERDURA CALIENTE	Grupo II. Frutas y verduras	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	Tomate, crudo	B103	56,3	45	10	0,4	0,0	1,8	4,1	0,2	2,7
			Pepino Cohombro, crudo	B077	60,0	45	6	0,2	0,0	1,0	8,1	0,1	0,9
			Limón, crudo	C044	6,0	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
			Cilantro, crudo	B035	0,3	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
BEBIDA	Grupo II. Frutas y	LIMONADA	Limón, crudo	C044	30,0	30	13	0,1	0,1	2,8	5,7	0,2	1,2
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	10,0	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	Grupo V. Grasas	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	18,0	18	162	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	Sal	INCLUIDO EN PREPARACIONES	Sal	L015	3,0	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
AGUA	Agua apta para consumo	AGUA	Agua	N/A	200,0	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018													
TOTAL MENÚ							1174	48,8	38,5	150,3	349,3	7,9	1642,3
RECOMENDACIÓN							2900	101,5	96,7	406,0	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN							40%	48%	40%	37%	32%	67%	109%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	Silvio C. Samper Osorio
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	1095829875