F1.4 FORMATO PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	SANTANDER			MUNICPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES DE LOS 82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN					

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	CARNE DE RES A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA
LEGUMINOSAS SECAS	-	-	FRIJOLES GUISADOS	LENTEJAS GUISADAS	-
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ PALITO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	YUCA FRITA	AREPA DE MAIZ BLANCO	PURE DE PAPA CON QUESO	PAPA COCIDA A LA CREMA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	TOMATE EN CASQUITOS	ENSALADA VERDE (Lechuga comun, Repollo, pepino, tomate, cebolla y naranja)
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	EN EL TUBERCULO	EN EL CEREAL	-	EN EL CEREAL	
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	CARNE DE RES GUISADA	HUEVO FRITO	PECHUGA APANADA	CARNE DE RES A LA PLANCHA
LEGUMINOSAS SECAS	-	-	ARVEJAS GUISADAS		FRIJOLES GUISADOS
CEREAL	ARROZ PALITO	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CHORREADA	PAPA FRITA	PURE DE PAPA CON QUESO	MADURO COCIDO	AREPA DE MAIZ BLANCO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	SALTEADO MIXTO	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	EN LA VERDURA	-	EN EL TUBERCULO	EN LA VERDURA	
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	HUEVO EN TORTILLA	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA
LEGUMINOSAS SECAS	-	FRIJOLES GUISADOS	-	-	ARVEJAS GUISADAS
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ PALITO	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	ARROZ AL PIMENTON
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	DEDITO DE HARINA CON QUESO	PATACONES	PURE DE PAPA CON QUESO	AREPA DE MAIZ BLANCO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE (Tomate, Cebolla cabezona, cilantro y limon)	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	GUISO DE VERDURAS	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	ENSALADA TRADICIONAL (Tomate, cebolla cabezona y pepino)
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	EN EL ALIMENTO PROTEICO	-		EN EL TUBERCULO	
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	CARNE DE RES A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	HUEVO REVUELTO	PECHUGA A LA PLANCHA
LEGUMINOSAS SECAS	LENTEJAS GUISADAS	-	-	FRIJOLES GUISADOS	-
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ CON MADURITO	ARROZ PALITO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	YUCA FRITA	AREPA DE MAIZ BLANCO	PURE DE PAPA CON QUESO	DEDITO DE HARINA CON QUESO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	POTECA DE VEGETALES	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	ENSALADA FRESCA (Repollo, Zanahoria, Tomate y limon)	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA
LÁCTEO	EN EL TUBERCULO			EN EL TUBERCULO	-
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO NIVEL	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	62	82	0.7	0,1	18,8	1,9	0,3	2,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	8,6
		Tomate, crudo	B103	31	25	6	0	0	1	2	0	1
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C060	86	60	33	0,5	0,1	6,0	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				439	18,2	13,6	58,0	122,7	4,4	1297,4
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				34	40	31	32	18	78	115

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96	3,4	0,3	19,4	5,5	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	40	64	0.4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B006	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		Lechuga comun, cruda	B059	10	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,6
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA	Panela	K033	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				509	19,2	16,3	68,2	168,0	2,5	1328,9421
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				39	42	38	37	24	45	117

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Pimenton rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio ,crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0

CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0.0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	228	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,8
		Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja, cruda	C002	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						604	22,2	17,4	85,3	106,7	5,4	1284,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						46	49	40	47	15	97	113
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06868									

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	18	1,2	0,0	3,0	2,6	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Pimenton rojo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÈRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,1	11,7	7,4	0,5	3,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	13	37	3,0	2,4	0,8	52,7	0,1	61,8
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,0	4,5	0,3	3,0
		Perejil, crudo	B079	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,3
		Limon, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				412	15,2	15,1	50,0	107,0	3,0	1304,5
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				32	33	35	27	15	54	115

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06886

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,8	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÈRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA A LA CREMA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,0	11,7	7,4	0,4	3,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B050	9	5	1	0,0	0,0	0,2	1,0	0,0	0,3
		Repollo blanco, crudo	B099	10	7	3	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	8	6	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,1
		Cebolla cabezona , cruda	B027	6,5	6	2	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	33	26	6	0,2	0,0	1,1	2,4	0,1	1,6
		naranja	C062	7	4	2	0,0	0,0	0,3	1,4	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				453	13,1	17,9	58,0	64,2	2,5	1207,9
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				35	29	41	32	9	44	107

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06886

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,6
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	88	72	64	1,5	0,0	13,6	8,6	0,6	4,3
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	16	6	1,4	1,2	1,0	3,6	0,0	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	13	13	5	0,1	0,0	0,9	2,9	0,0	0,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	12	11	16	1,4	1,2	0,0	5,7	0,2	15,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	13	37	3,0	2,4	0,8	52,7	0,1	61,8
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				457	18,4	15,1	61,1	107,0	2,2	1303,4
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				35	40	35	34	15	39	115
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888									

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimenton rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	SPAGUETTIS CON CREMA DE LECH	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96	3,4	0,4	19,4	5,5	0,3	1,3
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0,1	0,0	0,5	1,0	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0,1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	4	2	1	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	1,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	9,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,0	11,7	7,4	0,4	3,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		Lechuga común, cruda	B059	19	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,6
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
		Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				515	20,6	20,4	59,0	129,8	4,9	1286,6
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				40	45	47	32	19	87	114
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888									

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO	CODIGO	PESO	PESO NETO	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca ,cruda	T003	5	5	19	2,0	0,1	3,0	3,0	0,2	0,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,1	11,7	7,4	0,5	3,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	13	37	3,0	2,4	0,8	52,7	0,1	61,8
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	SALTEADO MIXTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	8,6
		Habichuela, cruda	B052	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,6
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara	B074	25	20	18	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		Arveja verde, cruda	B019	13	5	5	0,3	0,0	0,8	1,9	0,1	0,3
		Platano harton, verde, crudo	B002	10	7	11	0,1	0,0	2,7	0,5	0,0	1,8
		Maiz tierno, crudo	A053	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0,3	0,0	0,2
		pimienta negra	pimienta	0	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						487	16,6	14,9	67,4	125,2	2,9	1332,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						37	36	34	37	18	51	118

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUCHA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,5	4	6	0,5	0,4	0,0	2,1	0,0	68,8
		Tostadas o calados, horneados	A087	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B080	86	62	82	0,7	0,1	18,8	1,9	0,3	2,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	Habichuela, cruda	B052	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimenton rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	C072	109	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LACTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						455	16,9	15,0	60,8	110,2	2,4	1409,6
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						35	37	35	33	16	43	124

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio ,crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,2	2,2	0,2	0,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	1.7	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,8	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	50	50	180	4,5	1,8	38,0	2,0	1,3	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,3	0,0	1,6	3,6	0,2	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,1
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	2,4
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						534	21,7	13,2	77,6	83,2	4,7	1261,9
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133
% ADECUACIÓN						41	48	31	43	12	85	111
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte		MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888									

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	86	62	82	0,7	0,1	18,8	1,9	0,3	2,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate crudo	B103	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,8	0,1	0,7
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						427	16,7	14,6	54,9	115,0	2,3	1288,7
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						33	37	34	30	16	41	114
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio ,crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,3	0,9	36,2	7,5	2,2	1,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	8	8	23	1,9	1,5	0,5	32,4	0,0	38,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
		Lechuga común, cruda	B058	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	20	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						542	19,8	15,8	76,6	103,6	4,8	1293,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						42	43	36	42	15	86	114
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS									
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F009	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomilio molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B002	95	57	95	0,7	0,1	22,0	4,6	0,2	14,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,43
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				520	20,9	16,2	69,4	212,0	3,4	1318,5
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				40	46	37	38	30	60	116
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 06888		

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96	3,4	0,3	19,4	5,5	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,1	11,7	7,4	0,5	3,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	13	37	3,0	2,4	0,8	52,7	0,1	61,8
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		Lechuga común, cruda	B059	19	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,6
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
		crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango comun, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				454	18,5	14,8	58,9	152,1	2,6	1291,4
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				35	41	34	32	22	47	114
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 06888		

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Res, carne magra, cruda	F009	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJAS GUISADAS	Arveja seca ,cruda	T003	5	5	19	2,0	0,1	3,0	3,0	0,2	0,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimenton rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	50	50	190	4,5	1,8	36,9	2,0	1,3	0,5
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENU				546	22,0	13,7	78,3	99,5	5,5	1243,0
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				42	48	32	43	14	97	110
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 06888		

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F009	47	47	65	10,2	2,8	0,0	2,8	1,3	23,9
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	5	19	1,2	0,0	3,0	2,6	0,4	1,3
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	5	5	4	0,1	0.0	0,9	0,6	0.0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Platano harton, maduro, crudo	B089	95	57	75	0,6	0,1	17,2	1,7	0,3	2,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,03	0	0,855	0,75	0,025	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LACTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						439	18,7	12,4	59,3	130,4	4,5	1291,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						34	41	29	33	19	80	114
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 06888		

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	47	47	65	10,2	2,6	0,0	2,8	1,3	23,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano hartón, maduro, crudo	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	62	99	0,5	0,1	23,3	9,9	0,2	8,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	POTECA DE VEGETALES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	8,6
		Ahuyama, cruda	B006	30	25	8	0,2	0,1	1,5	5,1	0,2	0,3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Oregano	Oregano	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mandarina, cruda	C050	80	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
		Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						459	13,7	13,9	67,4	65,4	3,1	1207,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						35	30	32	37	9	56	107
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 06888		

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	23,9
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1,6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0.5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	50	50	190	4,5	1,8	36,9	2,0	1,3	0,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	80	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						610	21,3	17,8	86,3	225,9	3,2	1298,5
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						47	47	41	47	32	57	115
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL				MND 06888		

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6.3	5,3	0,1	26,2	0.8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	5	19	1.1	0.1	3,0	6,0	0.3	0,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0.1	0.0	0,3	0.7	0.0	0.5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0.0	0.4	1,2	0,0	0.2
		Platano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0.0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0.0	0.2	1,5	0.0	2,8
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0.0	0.1	0,4	0,0	0.1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0.0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	24	85	1.6	0,0	19,0	2,2	0,2	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0.1	0,0	0,3	1.0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0.0	0.1	0.2	0,0	0.0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	62	55	1,3	0,0	11,7	7,4	0.4	3,7
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G016	10	10	21	1,5	1,5	0,2	40,0	0,2	6,4
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0.0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B009	7	5	2	0.1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0.1	0,0	1,9	5,5	0.1	7,1
		Tomate, crudo	B103	31	25	6	0.2	0.0	1,0	2,2	0.1	1,5
		Limon, crudo	C044	5	2,5	1	0.0	0.0	0,2	0,5	0.0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1.2	0.1	6,1	6.0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0.0	0,0	6,0	0.0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0.0	0.0	0.0	0,7	0.0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
LACTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0.0	0.0	0.0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						408	13,7	14,2	52,6	113,7	2,7	1257,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						31	30	33	29	16	49	111
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	38	63	7.9	3.5	0.0	4.2	0,3	23,9
		Limon, crudo	C044	2	1	0	0,0	0.0	0.0	0.2	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0.1	0.1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0.0	0,0	0,1	0,1	0.0	0,0
		Tomillo molido		0.5	0.5	1	0,0	0.0	0.3	9.5	0.6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	26	96	3,4	0,4	19,4	5.5	0,3	1,3
		Tomate, crudo	B103	14	11	3	0,1	0,0	0,5	1,0	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	5,7	2	0.1	0,0	0,4	1,4	0,0	0,2
		Pimenton rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0.1	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	4	2	1	0,0	0.0	0,0	0.8	0,0	1,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0.1	0.2	0.0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	9,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crem	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,3	0,9	36,2	7,5	2,2	1,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0.0	3,8	0.1	10,0
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	10	10	21	1,5	1,5	0.2	40.0	0,2	6.4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B009	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		Lechuga común, cruda	B059	19	10	2	0,1	0.0	0,3	2.2	0,1	0,6
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0.0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana comun cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0.0	0,2
		crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0.0	23,8
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						684	25,5	24,4	87,7	196,2	4,5	1302,7
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182,0	700,0	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						53	56	56	48	28	81	115
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

La educación es de todos | Mineducación

PAE

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO NIVEL	PRIMARIA / GRADOS(PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO)		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F009	56	56	76	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	20,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B040	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	D009	97	70	92	0,8	0,1	21,2	2,1	0,3	2,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	25	25	72	5,9	4,7	1,5	101,2	0,1	118,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30	158	1,152	0,288	0	1476	56,16	87,2
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0,3	0,6	1,2	2,7	0,2	1,3
		Limón, crudo	C044	6	5	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	0,1
		Manzana común, cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,2	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	80	60	33	0,5	0,1	8,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K005	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.160,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				665	22,8	17,5	85,1	138,6	60,5	1414,8
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	228,1	800,0	0,2	1200
		% ADECUACIÓN				41	40	32	38	17	301	118

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MNO 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	61	44	74	9,2	4,1	0,0	4,0	0,3	27,2
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137	4,8	0,5	27,8	7,8	0,4	1,2
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,114
		Pimentón rojo	B040	1	1	0	0,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	25	25	72	5,9	4,7	1,5	101,3	0,1	118,8
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	D107	92	70	112	0,6	0,2	26,3	11,2	0,2	9,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	16	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B069	19	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,907
		Piña, cruda	C072	26	16	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,462
		Manzana común, cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	6	5	16	0,1	0,0	3,9	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	45	5,5	0,2	8,0	7,9	0,0	1,2
AZÚCARES	EN LA ENSALADA	Panela	K020	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K005	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1160,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	---	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				645	23,9	20,1	89,2	196,7	2,7	1344,1
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				40	41	37	38	25	43	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MNO 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F006	54	51	70	12,0	3,1	0,0	3,2	1,5	20,1
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		[illegible]	[illegible]	0,5	0,5	3	0,0	0,0	0,1	0,5	0,6	0,1
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T041	8	8	31	1,8	0,1	4,6	9,5	0,4	0,8
		Tomate, crudo	B103	15	10	2	0,1	0,0	0,4	2,0	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	9	9	10	1,1	0,7	3,0	0,0	0,0	7
		Pimentón rojo, crudo	B090	4	5	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,4	1,5	0,0	3,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,9	2,8	0,2	0,6
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,1390
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A054	65	65	235	5,6	2,2	44,2	2,4	1,6	0,6
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble	G021	15	10	29	2,3	1,9	0,6	45,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	28	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,3
		Repollo blanco, crudo	B099	15	10	4	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,8
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECH	[illegible], cruda	C062	100	60	25	0,4	0,1	5,1	14,8	0,6	1,2
AZUCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	2	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1160,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D012	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				677	26,4	20,9	95,2	119,3	4,1	1290,0
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	226,1	800,0	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				42	46	38	42	15	66	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,9	66,6
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	8	8	31	1,8	0,1	4,9	4,1	0,6	2,7
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4,7	2	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B116	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,6
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,19	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,0	2,6	0,2	0,6
		Pimentón rojo	B090	3	2,56	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad [illegible], pastusa, con cáscara, cruda	B074	95	70	62	1,5	0,1	13,2	0,4	0,6	4,2
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,0	60,9	0,1	71,3
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	75	60	14	0,5	0,1	2,5	5,4	0,2	3,0
		Perejil, crudo	B079	1	1	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,5
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	32	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZUCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				494	17,1	17,7	60,7	122,9	3,4	1317,2994
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	226,1	800,0	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				30	30	33	27	15	56	110

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F035	60	44	74	8,2	4,1	0,0	4,9	0,3	77,9
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,1	9,5	0,6	0,1
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 045	5	5	18	0,5	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,8	0,2	0,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,1	0,0	0,2
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A014	3	3	11	0,4	0,0	2,2	0,6	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA A LA CREMA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,5	0,0	0,1
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,5	13,6	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	82	70	62	1,5	0,0	13,5	8,4	0,5	4,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B059	10,5	6	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Repollo blanco, crudo	B099	10	7	2	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,5
		Pepino Cohombro, crudo	B077	8	6	1	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6,5	6	2	0,0	0,0	0,6	1,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	46	35	5	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C062	9	5	2	0,0	0,0	0,5	1,8	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,5	8,5	0,2	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						520	15,3	20,5	66,7	68,5	2,7	1213,2066
RECOMENDACIÓN						1609	57,0	56,2	228,1	600,0	6,2	1200
% ADECUACIÓN						32	27	36	29	9	43	101

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F035	60	44	74	8,2	4,1	0,0	4,9	0,3	77,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3	0,0	0,0	0,6	1,9	0,0	2,0
		Pimentón rojo	B090	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	8	2	0,1	0,0	0,3	0,8	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,8	0,2	0,6
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,8	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	86	60	71	1,7	0,0	15,2	9,6	0,6	4,2
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	16	6	0,1	0,0	1,1	3,6	0,0	0,5
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44	37	14	0,3	0,0	3,6	10,1	0,1	13,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	12	11	16	1,4	1,2	0,0	5,7	0,2	15,0
		Queso fresco, semigraso, pasteurizado, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,6	0,9	60,9	0,1	71,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,5	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D016	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	20,3
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						521	19,8	16,6	66,2	112,1	2,3	1509,67
RECOMENDACIÓN						1629	57,0	54,3	220,1	800,0	6,2	1200
% ADECUACIÓN						32	34	31	30	15	37	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F008	55	50	70	12,0	3,1	0,0	3,3	1,0	26,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B090	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,12	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	132	4,8	0,5	27,0	7,6	0,4	1,9
		Tomate, crudo	B103	16	12,3	2	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	2	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B090	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	3	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	9,2
		Queso fresco, semigraso, pasteurizado, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,6	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	99	70	62	1,5	0,0	13,3	8,4	0,5	4,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	16	6	0,2	0,0	1,0	6,9	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B059	19	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,607
		Piña, cruda	C075	35	15	8	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,480
		Manzana común, cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,8	0,0	0,208
		queso	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C097	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,6	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,6	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
		Aceite de girasol	D004	9	9	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						504	24,0	23,1	69,4	136,6	5,3	1295,8
RECOMENDACIÓN						1602	57,0	54,3	220,1	800,0	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31	42	42	32	17	86	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,9	66,2
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,9	0,1	4,8	4,8	0,4	1,2
		Tomate, crudo	B103	10	9	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B090	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A016	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B090	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad [illegible], pastusa, con cáscara, cruda	B074	95	70	62	1,5	0,1	13,2	2,4	0,6	4,2
		Queso blanco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,0	0,1	71,5
		Cilantro, crudo	B073	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	SALTEADO MIXTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30	14	0,2	0,0	2,9	9,5	0,1	10,7
		Habichuela, cruda	B062	11	10	4	0,2	0,0	0,7	4,0	0,1	0,0
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	20	0,2	0,0	5,3	4,2	0,5	0,2
		Papa, variedad [illegible], pastusa, con cáscara,	B074	25	20	18	0,4	0,0	3,8	7,4	0,2	1,2
		Arveja verde, cruda	B019	13	5	5	0,3	0,0	0,8	1,9	0,1	0,3
		Plátano hartón, verde, crudo	B087	10	7	11	0,1	0,0	2,7	0,3	0,0	1,6
		Maíz tierno, crudo	A053	5	5	3	0,2	0,1	1,6	0,2	0,0	0,0
		pimienta negra	pimienta	0	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	90	60	43	0,6	0,2	8,0	7,0	0,2	1,6
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	5	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D010	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	20,2
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				554	17,7	17,2	77,5	136,5	2,7	1350,7
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	220,1	800,0	8,2	1200
		% ADECUACIÓN				34	31	32	34	17	31	113

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRICULA PROFESIONAL	MND 06588

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F026	65	44	74	9,2	4,1	0,0	4,0	0,3	27,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5,5	5	7	0,6	0,5	0,0	2,6	0,0	6,6
		Tostadas o calados, [illegible]	A067	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	0,1	0,1	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A016	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	82	0,8	0,1	21,2	2,1	0,3	2,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	Habichuela, cruda	B062	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,0	0,2	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,8	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B090	12	10	4	0,1	0,0	0,8	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,6	0,2	10,0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,0	0,1	71,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	C072	100	65	34	0,4	0,1	7,4	8,6	0,3	1,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D010	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				516	19,1	16,7	69,0	110,0	2,6	1340,3
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	220,1	800,0	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				32	33	31	31	14	42	112

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRICULA PROFESIONAL	MND 06588

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	66	56	74	12,0	3,1	0,0	3,5	1,5	28,1
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,6	0,6	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,9	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	9	9	31	1,9	0,1	4,8	8,5	0,4	0,2
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Frijol cargamanto rojo, entero	T011	5	5	10	1,1	0,7	3,0	6,0	0,3	7
		Pimentón rojo, crudo	B090	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A016	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,8	0,2	0,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	220	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	50	45	10	0,4	0,0	1,6	4,1	0,2	2,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,2	0,0	1,1	3,0	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B073	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D010	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				636	27,0	16,0	94,8	98,2	2,7	1274,8
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	220,1	800,0	8,2	1200
		% ADECUACIÓN				39	47	30	43	12	33	106

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRICULA PROFESIONAL	MND 06588

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	60	44	74	9,2	4,1	0,0	4,9	0,3	27,9
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,6	0,0	60,8	0,1	71,3
		Tomillo molido	tomillo	0,6	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,9	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	75	90	0,9	0,1	23,2	2,1	0,3	2,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,1	20,3	0,0	23,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate, crudo	B102	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,7
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol, rojo, crudo	[illegible]	70	60	30	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1162,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				493	19,8	17,3	65,5	117,5	2,5	1293,7
		RECOMENDACIÓN				1622	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				30	25	32	28	15	40	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	4,7	0,1	28,2	0,8	60,8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	9	9	31	1,9	0,1	4,8	9,6	0,4	0,6
		Tomate, crudo	B102	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	5,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,9	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,27
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	60	60	216	7,5	1,0	43,4	9,0	2,6	1,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	9	7	11	0,9	0,8	0,0	3,2	0,1	10,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,0	40,5	0,1	47,5
VERDURA FRÍA O	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate, crudo	B102	75	60	14	0,5	0,1	2,5	5,4	0,3	3,6
		Lechuga común, cruda	B058	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,12
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,6	0,0	0,2
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C048	100	80	29	0,5	0,1	6,3	6,0	0,4	0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1162,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,5	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				640	22,5	19,3	91,8	118,2	5,3	1300,9
		RECOMENDACIÓN				1622	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				39	40	24	40	15	89	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F009	65	50	70	12,0	3,1	0,0	3,3	1,4	25,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,0	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B102	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	2,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,7	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,9	2,8	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	101	80	100	0,9	0,1	25,7	5,2	0,3	17,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B062	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,1	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B102	12	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,9	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,9	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	80	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1162,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	12	12	60	2,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				592	23,4	18,9	79,7	217,3	3,7	1326,0
		RECOMENDACIÓN				1629	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				36	41	35	35	27	59	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	60	44	74	9,2	4,1	0,0	4,9	0,3	27,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	37	37	137	4,8	0,5	27,7	7,8	0,4	1,9
		Tomate, crudo	B102	15	12	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, amarilla (criolla), pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	70	62	1,5	0,1	12,2	6,4	0,6	4,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,9	0,0	60,8	0,1	71,3
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	4	0,5	0,0	1,0	6,6	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B058	19	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,627
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,8	2,5	0,1	0,402
		Manzana común, cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		queso	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,0	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	2,4
		Uva, deshidratada	C097	5	5	18	0,1	0,0	3,8	1,3	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G008	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,9	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	96	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1162,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				539	22,0	18,0	69,1	169,3	2,9	1306,7
		RECOMENDACIÓN				1622	57,0	54,3	228,1	800,0	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				33	39	33	30	21	45	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Res, carne magra, cruda	F009	55	55	70	12,0	3,1	0,0	3,3	1,4	26,0
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,6	28,0	1,9	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,9	0,1	4,8	4,8	0,4	1,0
		Tomate, crudo	B103	10	6	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	100	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	220	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	34	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	0,6	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	45	0,5	0,2	8,0	7,9	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						692	25,3	16,5	94,1	104,7	6,2	1296,3
RECOMENDACIÓN						1609	57,0	54,3	229,1	900,0	6,2	1250,0
% ADECUACIÓN						43	44	31	41	12	99	104

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F009	55	55	76	12,0	3,1	0,0	3,3	1,4	28,0
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T006	9	9	31	1,8	0,1	4,9	4,1	0,6	2,2
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad tamaños, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,0	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	8,5	0,2	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	100	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	B099	100	65	86	0,7	0,1	18,6	1,9	0,3	2,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	41	3,0	3,1	0,4	81,0	0,3	12,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10	5	0,1	0,0	1,0	2,6	0,0	2,6
		Tomate, crudo	B103	62	56	11	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	2,0
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,02	0	0,855	0,75	0,025	0,2
		Cilantro, crudo	B014	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,5	6,5	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D016	2	2	15	0,0	1,8	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						507	21,3	14,4	69,3	171,4	5,1	1256,8
RECOMENDACIÓN						1609	57,0	54,3	229,1	900,0	6,2	1250,0
% ADECUACIÓN						31	37	27	30	19	83	100

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	55	55	70	12,0	3,1	0,0	3,3	1,4	28,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	100	2,1	0,1	24,8	2,8	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano hartón, maduro, crudo	B099	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	85	70	112	0,0	0,2	26,3	11,3	0,2	9,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	POTECA DE VEGETALES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	2,6
		Ahuyama, cruda	B004	30	25	9	0,2	0,1	1,6	5,1	0,2	0,3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Orégano	Orégano	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,1	0,1
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	80	60	30	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	PARA EL TUBÉRCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						507	16,0	14,7	76,7	67,9	3,5	1213,2
RECOMENDACIÓN						1609	57,0	54,3	229,1	900,0	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						31	28,1	27,1	33,4	8	56,7	101,1

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	DE POLLO CON SALSA CRIOL	Pollo, pechuga con piel, cruda	F006	60	44	74	9,2	4,1	0,0	4,9	0,3	27,2
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,6	0,2	0,0
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A014	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	queso	G021	10	10	29	2,3	1,6	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	220	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30	14	0,2	0,0	2,6	8,0	0,1	10,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,3	0,0	0,7	5,4	0,1	0,0
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	123,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						702	24,1	21,0	98,8	229,4	3,7	1302,9
RECOMENDACIÓN						1629	57,0	54,2	229,1	800,0	6,2	1300,0
% ADECUACIÓN						43	42	39	44	29	59	100

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,9	66,5
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	9	9	31	1,8	0,1	4,6	9,0	0,4	0,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	B092	9	5,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,7
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	31	31	109	2,1	0,1	24,6	2,8	0,2	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad parda pastusa, con cáscara, cruda	B074	85	70	62	1,5	0,0	13,3	8,4	0,5	4,2
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G016	12	12	25	1,2	1,8	0,2	53,8	0,2	7,7
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B099	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	8,6
		Tomate, crudo	B103	29	20	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBÉRCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						476	13,5	16,7	62,5	130,4	3,1	1261,2
RECOMENDACIÓN						1629	57,0	54,2	229,1	800,0	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						29	22	31	27	16	51	105

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F006	60	44	74	9,2	4,1	0,0	4,9	0,3	27,2
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
		Pimienta molida		0,25	0,25	0	0,1	0,0	2,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,1
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A014	37	37	137	4,8	0,6	27,0	7,5	0,4	1,2
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,7	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G004	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,8	0,0	3,7
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo cuajada	G021	10	10	29	2,3	1,6	0,6	40,5	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A042	60	60	218	7,5	1,0	43,4	9,0	2,9	1,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	10	10	21	1,5	1,5	0,2	49,0	0,2	0,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B058	19	10	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,1	0,627
		Piña, cruda	C072	26	15	9	0,1	0,0	1,9	2,3	0,1	0,462
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,2	0,0	0,204
		queso	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	3	10	0,1	0,0	2,3	1,9	0,1	1,2
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,35
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						792	29,6	27,3	101,8	203,7	3,7	1309,5
RECOMENDACIÓN						1629	57,0	54,2	229,1	800,0	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						49	52	50	46	25	60	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO NIVEL	PRIMARIA / GRADOS (CUARTO Y QUINTO)		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA X

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	60	88	13,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		Tomate, crudo	B105	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	757	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	30,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B039	132	95	125	1,0	0,2	26,5	2,0	0,5	3,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	96	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,4	0,1	12,2
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,8
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
		Manzana común cruda	C064	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZUCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						632	25,7	20,7	83,5	169,3	5,2	1368,0
RECOMENDACION						1994	69,2	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500
% ADECUACIÓN						32	37	31	30	15	60	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	6,0	0,6	34,4	8,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	2,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,6	121,5	0,2	142,5
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70	112	0,6	0,2	26,3	11,3	0,2	8,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B059	28	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,924
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,462
		Manzana común cruda	C064	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,6
AZÚCARES	EN LA ENSALADA	Panela	K033	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						722	27,1	23,7	95,5	222,2	3,0	1.390,5
RECOMENDACIÓN						1994	69,5	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						36	39	36	34	20	34	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	63	63	82	13,7	3,6	0,0	5,0	1,7	22,1
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,0
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	66	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Platano verde	B092	5	3,4	5	0,0	0,0	1,2	0,2	0,0	0,3
		Pimentón rojo, crudo	B060	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,2	0,0	0,0
		Ajo en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	60	60	225	5,5	2,2	44,3	2,4	1,6	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	85,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,0
		Repollo blanco, crudo	B090	29	30	8	0,4	0,1	1,3	5,9	0,1	3,7
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,6
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSEC	Naranja cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,3	19,6	0,8	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,8	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				607	32,5	24,7	108,1	173,4	6,9	1346,05
		RECOMENDACIÓN				1504	69,6	66,5	279,2	1.100,0	6,7	1.500,0
		% ADECUACIÓN				40	47	37	39	16	80	90

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	65,5
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	17	17	60	3,9	0,2	10,4	0,7	1,2	4,6
		Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	3	0,1	0,0	0,6	1,0	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
		pimienta negra	pimienta	1	1	3	0,1	0,0	0,1	4,3	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,16	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,2	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Pimenton rojo	B060	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	0,4
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,2	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	81	65	15	0,5	0,1	2,7	5,8	0,3	3,8
		Perejil, crudo	B079	1	1	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,5
		Limón, crudo	C044	8	4	2	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.165,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-		-	-	-	-	-		-			
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				644	24,2	22,7	80,8	198,7	4,4	1394,4004
		RECOMENDACIÓN				1504	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
		% ADECUACIÓN				32	35	34	29	18	50	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	HIERRO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F035	85	56	91	11,4	5,0	0,1	6,0	0,4	34,6
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,0
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	4	4	15	0,5	0,1	3,0	0,8	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA A LA CREMA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	9,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	17,9	11,4	0,8	5,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B060	10,5	6	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Repollo blanco, crudo	B090	10	7	3	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	15	11	2	0,1	0,0	0,3	2,0	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6,5	6	2	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	44	35	5	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C062	9	5	2	0,0	0,0	0,5	1,8	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	0,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K002	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.167,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				614	18,8	23,7	78,8	75,0	3,2	1.221,8
		RECOMENDACIÓN				1504	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
		% ADECUACIÓN				31	27	36	28	7	38	81

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO	CÓDIGO	PESO	PESO	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F066	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	3,0
		Pimentón rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,1	0,0	0,3	0,8	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		laurel	757	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	6	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	5,6	0,3	0,2
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	120	105	84	2,2	0,1	19,5	12,6	0,9	6,3
		Tomate, crudo	B103	22	18	4	0,1	0,0	0,7	1,5	0,0	2,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,0	0,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	44	37	16	0,3	0,0	3,6	10,1	0,1	13,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	12	11	16	1,4	1,2	0,0	5,7	0,2	15,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	80	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,2	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES												
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	5	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, de canola	D017	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,7	0,0	29,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						626	25,7	22,1	76,7	185,7	2,8	1.411,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						31	37	33	27	17	32	94
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F080	63	63	88	13,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	757	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	6,0	0,8	34,4	8,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	17,9	11,4	0,8	5,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B039	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,6	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B050	28	16	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	6,024
		Piña, cruda	C072	26	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,462
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,5	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	6	0,1	0,0	1,7	1,6	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	80	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	5	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
		Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						681	27,5	25,5	81,0	143,0	6,0	1300,164
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						34	39	39	29	13	69	87
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS								
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	75	6,3	5,4	0,2	20,6	0,9	69,5
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10,2	0,8	2,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	5,6	0,3	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	119	95	85	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	80	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
		Cilantro , crudo	B025	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	SALTEADO MIXTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30	14	0,2	0,0	2,9	6,3	0,1	10,7
		Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	5,5	4,2	0,2	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara,	B074	25	20	18	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		Arveja verde, cruda	B019	10	5	5	0,3	0,0	0,8	1,9	0,1	0,3
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	7	11	0,1	0,0	2,7	0,5	0,0	1,5
		Maíz tierno, crudo	A053	5	5	6	0,7	0,1	1,5	0,3	0,0	0,2
		pimienta negra	pimienta	0	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	5	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1103,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						678	24,0	19,1	95,6	211,0	4,0	1407,7462
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	6,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						34	35	29	34	19	46	94
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS								
FIRMA	Laura Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888			

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUCHA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,0	0,0	5,5	0,4	31,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	8	12	1,0	0,8	0,0	4,2	0,1	11,1
		Tostadas o calados, horneados	A037	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,5
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,0	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B058	132	95	125	1,0	0,2	28,8	2,9	0,5	3,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	2,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B050	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	30	30	56	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	C072	109	60	34	0,4	0,1	7,4	8,0	0,3	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS				-	-	-	-	-	-	-		-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						647	25,3	20,7	86,5	200,6	4,4	1.427,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						32	36	31	31	18	50	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F069	63	63	86	13,7	3,0	0,0	3,6	1,7	32,1
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,0	0,2
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	66	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	3	0,1	0,0	0,6	1,0	0,0	0,3
		Plátano verde	B090	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,2	0,0	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B050	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,6	0,2	0,7
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,0	0,3	0,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	1,7	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	20	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	75	75	265	6,8	2,8	55,4	3,0	2,0	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	60	48	11	0,4	0,0	1,9	4,3	0,2	2,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	18	17	7	0,2	0,0	1,3	4,1	0,0	0,6
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	5	3,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						789	31,8	18,3	117,8	106,9	6,9	1292,3585
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1.500,0
% ADECUACIÓN						40	46	27	42	10	79	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	56	7,0	5,6	1,6	121,5	0,2	142,5
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,6
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,0	0,2	28,8	2,9	0,5	3,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	20	2,34	1,87	0,59	40,5	0,05	47,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,3	0,0	1,9	5,9	0,1	1,0
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						651	25,6	23,7	80,6	221,1	4,1	1394,5
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						33	37	36	29	20	47	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	66	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		Tomate, crudo	B103	10	6	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,3
		Pimentón rojo, crudo	B050	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	5,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0,1	0,0	0,2	6,2	0,3	2,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	75	75	270	9,4	1,3	54,2	11,3	3,2	1,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	N CASQUITOS CON LECHUG	Tomate, crudo	B103	61	66	15	0,6	0,1	2,7	5,8	0,3	3,9
		Lechuga común, cruda	B059	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,1
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	80	20	0,5	0,1	5,3	8,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						808	29,4	22,6	116,2	172,9	6,8	1353,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						41	42	34	42	16	78	90

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	88	13,7	3,5	0,0	5,3	1,7	32,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	6	2	0,1	0,0	0,5	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	142	85	141	1,0	0,2	33,4	6,6	0,3	22,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,6
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						682	26,0	21,3	94,0	225,2	4,2	1337,9
RECOMENDACIÓN						1994	69,6	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						34	37	32	34	20	48	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F086	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	6,0	0,5	34,4	9,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad huilense, pastusa, con cáscara, crud	B074	119	95	85	2,0	0,1	18,0	11,4	0,9	5,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crem	G021	30	30	86	7,0	5,6	1,8	121,5	0,2	142,5
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	6	0,2	0,0	1,0	6,8	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B059	28	15	3	0,1	0,0	0,4	9,2	0,1	0,924
		Piña, cruda	C072	26	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,462
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	8	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	8,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	90	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						660	28,4	23,5	81,6	232,7	3,3	1385,9
RECOMENDACIÓN						1994	69,6	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						33	41	35	29	21	38	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	88	13,7	3,5	0,0	5,3	1,7	32,3
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,5	0,8
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,1	0,2	10,2	10,2	0,8	2,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,1	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	75	75	285	6,8	2,8	55,4	3,0	2,0	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	44	35	6	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	6,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1,163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						800	31,2	19,9	118,0	118,9	7,4	1254,5
RECOMENDACIÓN						1994	69,6	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						40	45	30	42	11	85	84

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F009	63	63	88	13,7	3,5	0,0	6,3	1,7	32,7
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B060	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	LENTEJAS GUISADAS	Lentejas común, cruda	T026	17	17	60	3,9	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,8	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,2	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	B069	142	85	112	0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	3,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	30	30	88	7,02	5,61	1,77	121,5	0,15	142,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	60	50	11	0,4	0,0	2,0	4,5	0,2	3,0
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,02	0	0,935	0,75	0,025	0,5
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D016	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,5	0,0	17,5
		Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						704	30,0	22,5	90,0	207,3	6,1	1378,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						35	43	34	32	19	70	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	65	65	90	14,2	3,7	0,0	2,2	1,8	33,2
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano hartón, maduro, crudo	B069	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	110	95	151	0,9	0,3	35,6	15,2	0,3	13,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	POTECA DE VEGETALES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	8,8
		Ahuyama, cruda	B006	41	35	10	0,2	0,1	2,0	7,0	0,2	0,3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Oregano	Oregano	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	86	80	35	0,5	0,1	6,8	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	15	15	135	0	15	0	0	0	0
LÁCTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						632	19,1	19,4	93,8	76,2	3,9	1222,1
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						32	27	29	34	7	45	81

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	E POLLO CON SALSA CRIOL	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	crema	G021	10	10	29	2,3	1,3	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maiz blanco, precocida	A034	75	75	265	6,8	2,8	55,4	3,0	2,0	0,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,5	9,4	0,1	12,2
		Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,6
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limon, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,2	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						822	27,3	24,1	118,5	232,8	4,3	1308,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						41	39	36	42	21	49	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	50	74	6,3	5,5	0,1	26,2	0,8	68,7
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	17	17	66	3,9	0,3	10,3	23,2	0,9	1,7
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	9,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	5,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,2
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2,7	0,2	32,0	3,6	0,3	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	95	85	2,0	0,1	17,9	11,4	0,8	5,7
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G016	30	30	62	4,6	4,6	0,8	147,0	0,5	19,2
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B093	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,5	8,0	0,1	10,4
		Tomate, crudo	B103	36	36	7	0,3	0,0	1,2	2,7	0,2	1,6
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZUCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	3	6	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						623	21,5	21,7	80,0	234,5	4,3	1277,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						31	31	33	29	21	49	85

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	84	10,4	4,6	0,0	5,5	0,4	31,6
		Limon, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	6,0	0,6	34,4	9,7	0,5	2,3
		Tomate, crudo	B103	15	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,7	13,6	0,0	9,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,8	40,5	0,1	47,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	75	75	270	9,4	1,3	54,2	11,3	3,2	1,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,6	0,1	10,0
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	18	18	37	2,7	2,6	0,4	88,2	0,3	11,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	22	15	6	0,3	0,0	1,0	0,8	0,1	2,772
		Lechuga común, cruda	B059	22	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,924
		Piña, cruda	C072	28	15	0	0,1	0,0	1,8	2,5	0,1	0,462
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,204
		crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,75
		Mango común, crudo	C051	20	10	6	0,1	0,0	1,7	1,5	0,1	0,4
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	0,15
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	80	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,5	2,4
AZUCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.165,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						917	35,0	30,5	121,7	246,7	6,2	1319,3
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1.100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						46	50	46	44	23	71	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO NIVEL	SECUNDARIA - GRADOS (SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO)		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	76	72	106	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,0	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	155	110	145	1,2	0,2	33,4	3,3	0,8	4,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	141,6	0,2	166,3
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cascara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,4	0,1	12,2
		Tomate, crudo	B103	44	36	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Limón, crudo	C044	8	3	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,1
		Manzana común cruda	C064	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,0	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						780	31,4	25,6	103,5	193,0	5,8	1381,2
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31	36	31	30	18	62	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F065	97	65	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,8	0,8	44,9	12,6	0,8	2,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	141,6	0,2	166,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cascara, cruda	B107	100	80	127	0,7	0,2	29,9	12,8	0,2	11,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B008	29	20	6	0,4	0,1	1,3	8,9	0,1	3,7
		Lechuga batavia, cruda	B050	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4,3	0,2	1,2
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C064	24	20	15	0,1	0,0	3,4	3,3	0,1	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,8	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C067	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	19,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,6	0,2	1,8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA	Panela	K003	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	ENLAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						904	23,6	30,0	120,4	280,9	3,3	1428,41
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						36	27	36	35	26	35	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laua Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	104	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	3,6	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	J011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	20,9	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	17	15,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,0	0,1
		Plátano verde	B092	6	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	6	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	196	3,8	0,2	44,6	5,4	0,4	1,1
		Perejil, crudo	B070	2,5	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80	80	304	7,3	3,0	58,1	5,2	2,2	0,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	22	22	63	5,1	4,1	1,3	88,1	0,1	104,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	25	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	27	25	10	0,4	0,0	2,0	6,2	0,1	1,0
		Repollo blanco, crudo	B099	29	20	8	0,4	0,1	1,3	8,0	0,1	3,7
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,0
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja cruda	C062	100	60	25	0,4	0,2	5,5	19,8	0,8	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.162,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	36,3
		Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1036	41,0	29,9	143,7	196,0	8,4	1365,2007
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	346,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						42	47	36	41	18	89	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	I004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	20,2	0,8	68,6
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	J026	25	25	87	5,6	0,2	15,3	12,8	1,8	6,7
		Tomate, crudo	B103	12	9,8	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,2	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	7	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,29
		pimienta negra	pimienta	1	1	3	0,1	0,0	0,3	4,3	0,0	0,1
		laurel	797	0,2	0,18	0,4	0,0	0,0	0,1	0,9	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	196	3,8	0,2	44,6	5,4	0,4	1,1
		Pimentón rojo	B080	6	5	2	0,1	0,0	0,3	0,4	0,0	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,1	0,0	0,8	2,4	0,0	0,4
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	128	110	98	2,2	0,1	20,6	15,2	0,8	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	141,6	0,2	166,25
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	88	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,4	4,2
		Perejil, crudo	B079	1	1	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0	0,5
		Limón, crudo	C044	6	5	1	0,0	0,0	0,2	2,6	0,2	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C085	70	60	33	1,2	0,1	6,1	0,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.162,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						796	28,6	26,7	109,9	227,1	5,4	1422,0204
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	346,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32	33	32	30	21	57	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F035	106	70	117	14,6	6,5	0,1	7,8	0,5	44,5
		mostaza		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,6	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PAJITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,6	5,4	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	3	3	10	0,7	0,0	2,2	1,1	0,1	0,3
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA A LA CREMA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,9	13,6	0,0	9,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	116	88	2,3	0,1	20,7	13,2	0,8	6,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B059	13	7	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	0,4
		Repollo blanco, crudo	B099	10,5	7	3	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		Pepino Cohombro, crudo	B077	19	14	2	0,1	0,0	0,3	2,6	0,0	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7,5	7	3	0,1	0,0	0,5	1,7	0,0	0,3
		Tomate, crudo	B103	44	35	6	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C062	19	12	3	0,0	0,0	0,7	2,7	0,1	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C061	120	60	47	0,4	0,0	10,3	0,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						753	23,3	28,2	97,7	92,6	3,5	1232,4
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	346,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30	27	34	28	8	37	82

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F086	97	65	105	13,0	5,8	0,0	6,3	0,4	30,6
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	6	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	3,9
		Pimentón rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,1	0,0	0,5	0,8	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,0	0,0	0,4
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	146	120	107	2,5	0,1	22,6	14,4	0,0	7,2
		Tomate, crudo	B103	24	19	4	0,1	0,0	0,7	1,6	0,0	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	22	21	9	0,3	0,0	1,6	5,0	0,0	0,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	46	39	16	0,3	0,0	3,7	10,6	0,2	13,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	24	22	32	1,3	2,3	0,0	11,4	0,3	30,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	4,2	6,6	2,1	141,8	0,2	168,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,5	9,0	0,3	2,4
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K077	6	6	24	0,0	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,6
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						805	30,8	28,8	99,1	216,1	3,1	1449,160
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32	35	35	28	20	32	97

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	106	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	2,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,6	0,8	44,9	12,6	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	0,3
		Pimentón rojo	B080	4	5	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,6
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,8	0,0	9,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	14	14	40	3,0	2,6	0,8	56,7	0,1	66,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	136	110	98	2,3	0,1	20,7	13,2	0,8	6,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B089	29	22	6	0,4	0,1	1,3	8,0	0,1	3,7
		Lechuga común, cruda	B050	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4,9	0,2	1,2
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,0	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	24	20	15	0,1	0,0	3,4	3,3	0,1	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,8	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C048	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
		Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						860	34,9	31,5	105,0	107,4	6,7	1342,297
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35	40	38	30	10	71	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,3	5,3	0,1	28,2	0,8	68,8
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	25	25	84	6,0	0,3	15,1	16,0	1,2	5,8
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	110	88	2,3	0,1	20,8	13,2	0,0	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	141,6	0,2	166,3
		Cilantro , crudo	B015	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	SALTEADO MIXTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	30	14	0,2	0,0	2,9	8,3	0,1	10,7
		Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B018	28	25	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara,	B074	25	20	16	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		Apio verde, crudo	B019	13	5	5	0,2	0,0	0,8	1,9	0,1	2,2
		Plátano hartón, verde, crudo	B062	10	7	11	0,1	0,0	2,7	0,5	0,0	1,6
		Maíz tierno, crudo	A055	5	5	6	0,2	0,1	1,5	0,3	0,0	0,2
		pimienta negra	pimienta	0	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	60	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	106	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D016	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						850	29,1	26,5	115,2	298,7	4,8	1.445,7
RECOMENDACIÓN						2491	67,2	83,0	346,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						34	33	32	34	27	49	96

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06666

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F095	97	62	106	13,0	5,9	0,0	6,9	0,4	39,8
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,7
		Tostadas o calados, horneados	A067	6	6	24	0,6	0,4	4,3	2,4	0,2	34,2
		Tomillo crudo	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,6	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B060	163	110	145	1,2	0,2	33,4	3,3	0,6	4,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	15	7	0,1	0,0	1,6	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	141,6	0,2	166,3
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	C072	100	60	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	106	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D016	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						829	30,6	29,1	106,8	228,8	4,7	1463,5211
RECOMENDACIÓN						2491	67,2	83,0	346,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33	36	35	31	21	49	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06666

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	38,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	17	13,6	3	0,1	0,0	0,6	1,2	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,8	1,9	0,0	0,3
		Plátano verde	B002	6	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,9
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crem	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	95	95	341	8,6	3,5	70,0	3,2	2,6	0,95
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	62	50	12	0,4	0,0	2,1	4,5	0,2	5,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,7	0,0	0,7
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	6,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	8	7	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,2	0,1
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,6	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1042	39,8	26,0	153,6	121,7	8,5	1303,0483
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	349,7	1.100,0	9,5	1500
% ADECUACIÓN						42	46	31	44	11	90	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F086	67	63	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	39,8
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,19	6,545	2,065	141,75	0,175	166,25
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,6	28,0	1,8	0,8
		Ajo, crudo	B009	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,8	5,4	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B099	153	110	145	1,2	0,2	33,4	3,5	0,6	4,4
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30	12	0,4	0,0	2,8	7,3	0,1	1,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.167,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						810	31,3	29,4	101,6	256,4	4,4	1427,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						33	36	35	29	23	46	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,3	5,5	0,1	26,2	0,6	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	97	5,7	0,4	15,1	20,8	1,3	2,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,5	0,3	0,0	0,9
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	5,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,3
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B073	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	95	95	342	11,9	1,6	68,7	14,3	4,1	1,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,6	0,1	10,0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	EN CASQUITOS CON LECHUGA	Tomate, crudo	B103	87	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	2,9	4,2
		Lechuga común, cruda	B050	10	5	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	20	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1004	34,9	26,9	150,5	187,0	8,2	1354,9
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						40	40	32	43	17	86	90

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F009	78	78	109	17,0	4,4	0,0	4,6	2,1	22,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,8	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	196	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,5	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	167	100	108	1,2	0,2	28,3	4,0	0,4	26,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	2,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B116	18	16	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	19	16	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,2	0,0	1,2	3,6	0,0	0,6
		Pimentón rojo, crudo	B082	12	10	4	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						836	31,2	25,9	116,7	244,0	4,2	1390,6
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	346,7	1.100,0	8,5	1500,0
% ADECUACIÓN						34	36	31	34	22	50	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	87	61	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	50,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	225	7,8	0,6	44,9	12,6	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	13	12	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,8
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B082	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	136	110	97,9	2,2	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100,1	6,2	6,5	2,1	141,8	0,2	166,9
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	29	20	6	0,4	0,1	1,3	8,0	0,1	3,7
		Lechuga común, cruda	B060	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4,3	0,2	1,2
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	24	20	15	0,1	0,0	3,4	3,3	0,1	0,4
		crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,8
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azucar	G005	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	84	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	30	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	120	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						849	35,4	29,7	105,6	293,6	2,7	1431,4
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83,0	346,7	1.100,0	8,5	1500,0
% ADECUACIÓN						34	41	36	30	27	32	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Res, carne magra, cruda	F009	78	78	104	17,0	4,4	0,0	4,6	2,1	22,4
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,6	28,0	1,8	0,8
		Tomate, crudo	B102	13	12	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,2
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T002	25	25	94	6,0	0,3	15,1	15,0	1,2	0,8
		Tomate, crudo	B103	12	6	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAÍZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	42,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	95	95	361	8,6	3,5	79,0	3,8	2,6	0,95
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	50	40	9	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	2,4
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,6
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.183,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	120	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				1025	39,3	24,7	152,4	120,7	8,2	1246,7
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
		%ADECUACIÓN				41	45	30	44	11	87	83

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06686

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F009	78	78	106	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	35,8
		Tomate, crudo	B102	7	6	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,6	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T006	25	25	87	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,9
		Tomate, crudo	B102	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,2	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,6	0,6	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	0,6	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	167	100	132	1,1	0,2	30,3	3,0	0,6	4,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8.19	6.545	2.065	141.75	0.175	166.25
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	18	15	7	0,1	0,0	1,5	4,1	0,1	5,4
		Tomate, crudo	B103	69	55	15	0,5	0,1	2,5	5,0	0,3	3,7
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,03	0	0,855	0,75	0,025	0,2
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C046	100	80	20	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.183,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				884	37,6	25,5	116,6	235,4	7,4	1412,6
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
		%ADECUACIÓN				35	43	31	33	21	78	94

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06686

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	60	50	111	17,44	4,56	0	4,8	2,10	40,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,0
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		plátano hartón, maduro, crudo	D060	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES -	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	136	110	176	1,0	0,3	41,5	17,1	0,3	15,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	POTECA DE VEGETALES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	6,6
		Ahuyama, cruda	B006	41	35	10	0,3	0,1	2,0	7,0	0,2	0,3
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Oregano	Oregano	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	80	60	23	0,5	0,1	6,0	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.160,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	180	0	20	0	0	0	0
LÁCTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						780	25,6	25,4	113,6	79,9	4,5	1232,2
RECOMENDACIÓN						2401	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,6	1500,0
% ADECUACIÓN						32	27	31	33	7	47	82

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, crudo	F085	97	85	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	30,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A014	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crem	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	46,5	0,1	47,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A004	95	95	361	6,6	3,5	70,0	3,8	2,6	0,95
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	41	35	16	0,2	0,0	3,3	9,4	0,1	12,5
		Pepino Cohombro, crudo	B017	47	35	5	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,7
		Cilantro , crudo	B036	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	16,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.160,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,2	4,0	5,8	141,6	0,1	55,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1021	33,9	29,6	148,8	256,2	5,0	1324,9
RECOMENDACIÓN						2401	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,6	1500,0
% ADECUACIÓN						41	39	36	43	23	52	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	28,2	0,9	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	87	5,7	0,4	15,1	23,6	1,5	2,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	B092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	2,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	56	56	198	3,8	0,2	44,9	5,0	0,4	1,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad huirosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	138	110	98	2,3	0,1	20,7	13,2	0,8	6,6
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	35	35	72	5,2	5,4	0,7	171,5	0,5	22,4
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo blanco, crudo	B030	7	5	2	0,1	0,0	0,3	2,2	0,0	0,9
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		Tomate, crudo	B103	44	38	7	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de arbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.160,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						770	25,5	25,7	103,3	272,2	4,9	1285,2
RECOMENDACIÓN						2401	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,6	1500,0
% ADECUACIÓN						31	29	31	30	25	51	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, crudo	F085	97	83	105	13,0	5,8	0,0	6,9	0,4	30,8
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A014	60	60	220	7,8	0,6	44,9	12,4	0,6	3,0
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,6
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	9,2
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble	G021	14	14	40	3,3	2,6	0,6	56,7	0,1	66,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	95	95	342	11,0	1,6	66,7	14,3	4,1	1,3
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,7	0,0	3,8	0,1	10,0
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	25	25	72	5,9	4,7	1,6	101,3	0,1	113,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	29	20	6	0,4	0,1	1,3	8,0	0,1	3,7
		Lechuga común, cruda	B059	37	20	4	0,2	0,0	0,5	4,3	0,2	1,2
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	24	20	16	0,1	0,0	3,4	3,3	0,1	0,4
		queso	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,0	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C097	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,5	3,0	0,5	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.160,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	14	14	126	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1198	47,0	39,7	154,4	317,9	7,2	1466,8
RECOMENDACIÓN						2401	87,2	83,0	348,7	1.100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						50	54	48	44	29	76	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

La educación es de todos Mineducación

PAE

F1.5 FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

NIVEL_GRADO	MEDIA (DECIMO , ONCE Y CICLO COMPLEMENTARIO)		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION	
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENU 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
						CALORIAS Y NUTRIENTES						
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,3
		Tomate, crudo	B123	5	4	1	0,0	0,0	1,1	0,4	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,16	0	0,0	0,0	0,1	6,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,6	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,8	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	210	4,2	0,3	46,7	6,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B080	195	140	185	1,5	0,3	42,5	4,2	0,7	5,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B116	53	45	21	0,3	0,0	4,2	12,6	0,2	15,8
		Tomate, crudo	B123	56	46	10	0,4	0,0	1,8	4,0	0,2	2,7
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,3	0,8	0,0	0,1
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	88	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L018	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.165,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	EN EL TUBERCULO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						917	38,1	31,5	110,4	239,8	6,6	1452,4
RECOMENDACIÓN						2900	151,6	96,7	406,0	1.100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32	28	33	29	22	56	97

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
						CALORIAS Y NUTRIENTES						
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	E006	116	75	126	15,5	6,3	0,0	8,3	0,5	47,6
		Paprika	Paprika	0,26	0,26	0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,3	0,9	48,0	13,4	0,8	3,2
		Tomate, crudo	B123	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B080	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	223	1,3	0,4	52,4	22,4	0,4	19,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	22	15	4	0,2	0,0	1,0	6,8	0,1	2,0
		Lechuga común, cruda	B069	28	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,0
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,3	0,3	20,5	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C067	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	16,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	66	43	0,5	0,2	9,6	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN LA ENSALADA	Panela	K033	5	5	18	0,0	0,0	4,6	2,1	0,2	2,0
	ENLAS PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L018	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	16	16	144,0	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0
LACTEOS	EN EL CEREAL		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1072	39,6	35,1	144,4	326,1	3,6	1112,266
RECOMENDACIÓN						2900	101,6	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						37	39	36	36	30	30	74

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F003	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,2
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	164	9,1	0,6	24,2	47,6	2,5	4,0
		Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	9	8	4	0,1	0,0	0,7	2,1	0,0	0,4
		Plátano verde	B082	6	5	9	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	2,1
		Apio en rama crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	40,7	5,8	0,5	1,2
		Perejil, crudo	B079	2,3	2	1	0,1	0,0	0,1	2,9	0,1	1,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	80	80	304	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2	0,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	22	22	63	4,1	4,1	1,5	80,1	0,1	104,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	37	35	14	0,5	0,0	2,7	8,4	0,1	1,4
		Repollo blanco, crudo	B099	23	20	6	0,4	0,1	1,3	8,9	0,1	3,7
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	1,0
		Cilantro, crudo	B026	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja cruda	C062	100	67	26	0,4	0,2	5,3	19,8	0,0	1,2
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1165	48,6	33,1	159,1	210,0	9,7	1323,3420
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						40	48	34	39	19	82	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	105	9,2	0,4	24,4	20,4	2,2	10,8
		Tomate, crudo	B103	12	9,6	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,9	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
		pimienta negra	pimienta	1	1	3	0,1	0,0	0,3	4,3	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0,4	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	215	4,2	0,2	40,7	5,8	0,5	1,2
		Pimentón rojo	B080	7	6	2	0,1	0,2	0,4	0,4	0,0	0,1
		Cebolla cabezona, cruda	B027	12	12	5	0,2	0,0	0,9	2,9	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	S074	175	140	125	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,33	8,415	2,955	182,25	0,225	213,75
		Cilantro, crudo	B026	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	113	90	21	0,8	0,1	3,7	8,1	0,5	5,4
		Perejil, crudo	B079	2	2	0	0,0	0,0	0,0	2,4	0,0	1,0
		Limón, crudo	C044	8	4	2	0,0	0,0	0,3	0,8	0,2	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	0,1	6,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						955	38,7	31,0	125,5	282,8	7,0	1477,4302
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						33	38	32	31	26	59	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F055	123	80	133	16,8	7,4	0,1	8,8	0,6	50,4
		paprika		0,25	0,25	6	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,5	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	218	4,2	0,2	40,7	5,8	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,3	0,0	0,3
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	10	10	37	1,3	0,1	7,5	2,1	0,1	0,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA A LA CREMA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	9,2
		Ajo, crudo	B009	1	0,96	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	S074	175	140	125	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B059	13	7	1	0,0	0,0	0,2	1,8	0,0	0,4
		Repollo blanco, cruda	B099	12	8	3	0,2	0,0	0,5	3,7	0,0	1,5
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,1	0,0	0,5	3,6	0,1	0,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	22	20	8	0,3	0,0	1,6	6,0	0,1	0,8
		Tomate, crudo	B103	44	35	8	0,3	0,0	1,4	3,2	0,2	2,1
		naranja	C062	19	12	3	0,0	0,0	0,7	2,7	0,1	0,2
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L016	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						869	27,6	31,2	113,5	94,0	4,1	1242,4
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						30	27	32	28	9	35	83

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	115	75	128	15,5	6,9	0,0	9,3	0,6	47,5
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,0	0,0	1,0	3,0	0,0	3,0
		Pimentón rojo	B080	4	3,4	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Tomate, crudo	B105	11	9	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	210	4,2	0,2	48,7	5,6	0,5	1,2
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	6	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,3
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	3	0,0	0,0	0,5	1,6	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETAS DE VERDURAS CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	185	160	134	3,1	0,1	28,4	16,0	1,2	2,6
		Tomate, crudo	B105	36	29	7	0,2	0,0	1,1	2,0	0,1	1,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	25	24	10	0,3	0,0	1,8	5,7	0,0	0,9
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,6	0,1	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	54	46	22	0,3	0,0	4,4	12,4	0,2	16,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	26	23	26	2,9	1,5	0,2	14,3	0,4	0,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	40,2
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	250	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				924	38,6	32,6	113,9	270,7	3,7	1605,446
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	400,0	1.100,0	11,8	1.500,0
		% ADECUACIÓN				32	38	34	28	25	32	107

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F009	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,0
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		laurel	737	0,2	0,18	0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,3	0,9	48,6	13,4	0,8	3,2
		Tomate, crudo	B103	16	12,8	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,5
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,6	0,0	3,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	26,6	16,8	1,1	8,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,0
		Lechuga común, cruda	B060	20	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,3
		Piña, cruda	C072	20	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común, cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,0	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C087	6	5	15	0,1	0,0	3,9	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	15	15	49	1,2	1,2	8,2	40,5	0,0	19,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	29	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
		Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				950	40,8	35,5	111,5	223,0	5,6	1386,76
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	400,0	1.100,0	11,8	1.500,0
		% ADECUACIÓN				33	40	37	27	20	47	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	50	74	6,5	5,3	0,1	28,2	0,8	68,0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,6	0,4	24,1	1,8	2,0	6,0
		Tomate, crudo	B105	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	210	4,2	0,2	48,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	26,6	16,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
		Cilantro , crudo	B036	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	SALTEADO MIXTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	36	36	14	0,2	0,0	2,9	8,3	0,1	10,7
		Habichuela, cruda	B052	17	15	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,9
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	20	22	0,2	0,0	6,3	4,2	0,2	0,2
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara,	B074	25	20	18	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		Arveja verde, cruda	B119	10	6	5	0,3	0,0	0,8	1,9	0,1	6,3
		Plátano hartón, verde, crudo	B082	10	7	11	0,1	0,0	2,7	0,5	0,0	1,8
		Maíz tierno, crudo	A050	5	5	8	0,2	0,1	1,5	0,3	0,0	0,2
		Pimienta negra	pimienta	0	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	45	0,5	0,2	9,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	40,2
LÁCTEOS	EN EL JUGO											
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				1002	36,6	30,0	136,7	276,6	6,4	1603,6562
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	400,0	1.100,0	11,8	1.500,0
		% ADECUACIÓN				35	36	31	34	25	54	107

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	115	75	125	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	47,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,8
		Tostadas o calados, triturados	A087	15	15	60	1,6	1,2	10,8	0,0	0,5	85,5
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,6	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,8	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		Ajo , crudo	B099	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140	185	1,5	0,3	42,5	4,2	0,7	5,6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	Habichuela, cruda	B052	17	16	7	0,3	0,0	1,1	8,1	0,2	0,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	30	26	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,3
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	21	8	0,5	0,0	1,6	4,8	0,1	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	12	4	0,1	0,0	0,8	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble	G021	45	45	120	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	210,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	C072	100	80	34	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina,con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	45,9
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						992	37,4	34,2	129,5	286,6	5,4	1921,8606
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	96,7	400,0	1.100,0	11,8	1.800,0
% ADECUACIÓN						54	37	35	32	26	46	107

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especies la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F080	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B099	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	154	9,1	0,6	24,2	47,8	2,0	4,0
		Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	9	9	4	0,1	0,0	0,7	2,1	0,0	0,4
		Plátano verde	B092	8	5	6	0,1	0,0	2,1	0,4	0,0	1,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2	0,0	0,0	0,4	0,4	0,0	0,1
		Apio en rama, crudo	B014	10	5	1	0,0	0,0	0,2	2,1	0,0	4,0
		Paprika	Paprika	1	1	4	0,1	0,1	0,3	1,8	0,2	0,3
		Ajo, crudo	B099	1	1	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,6	5,6	0,5	1,2
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	120	120	456	10,8	4,4	88,6	4,8	3,2	1,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	84	67	15	2,5	0,0	2,7	6,0	0,3	4,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	24	20	9	0,3	0,0	1,7	5,4	0,0	0,9
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	6	3	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,2	0,1
FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	0,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	45,9
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1242	49,8	27,9	187,2	144,6	10,4	1327,3603
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1.800,0
% ADECUACIÓN						43	49	29	46	13	88	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especies la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	115	75	125	15,5	6,9	0,0	8,3	0,5	47,5
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	45	45	120	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	210,0
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	0,8
		Ajo, crudo	B099	1	0,9	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,6	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,1	0,0	0,5	1,4	0,0	0,2
		Ajo , crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	195	140	185	1,5	0,3	42,5	4,2	0,7	5,6
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,0	60,8	0,1	71,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate,crudo	B103	63	51	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,2	3,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	42	40	16	0,4	0,0	3,1	9,6	0,1	1,6
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	0,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						749	37,7	35,0	116,8	312,8	4,9	1808,0
RECOMENDACIÓN						2000	101,5	96,7	400,0	1.100,0	11,8	1800,0
% ADECUACIÓN						37	37	36	29	28	41	101

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especies la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,3	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Fríjol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	154	9,1	0,6	24,2	47,8	2,1	4,0
		Tomate, crudo	B103	10	9	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	S092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,3	0,0	0,0
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo , crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo , crudo	B099	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Perejil, crudo	B079	5	4	2	0,1	0,0	0,3	6,2	0,3	2,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	120	121	432	15,0	2,0	86,8	18,7	5,2	2,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	22	22	60	5,1	4,1	1,3	89,1	0,1	104,5
VERDURA FRÍA O CALIENTE	EN CASQUITOS CON LECHUGA Y	Tomate,crudo	B103	113	90	21	0,8	0,1	3,7	8,1	0,5	5,4
		Lechuga común, cruda	B059	10	8	1	0,0	0,0	0,1	1,2	0,0	0,3
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,0	0,0	0,9	0,8	0,0	0,2
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	60	25	0,5	0,1	5,3	0,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	775,6
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1201	42,5	29,4	183,4	219,2	10,2	979,9
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	400,0	1.100,0	11,8	1800,0
% ADECUACIÓN						41	42	30	45	20	87	66

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especies la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F009	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	20	2,3	1,3	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro, crudo	B036	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	48,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	7	0,3	0,0	1,4	0,4	0,0	0,1
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	225	135	224	1,8	0,5	52,9	10,8	0,5	36,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B062	17	16	7	0,3	0,0	1,1	6,1	0,2	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B116	30	26	12	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		Pimentón rojo, crudo	B090	12	10	4	0,1	0,0	0,8	0,7	0,0	0,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	8	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,0
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	85	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						960	35,7	29,2	136,7	259,7	5,4	1378,5
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						33	35,1	30,0	33,7	23	46,0	91,9

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	115	75	125	15,6	6,8	0,0	8,0	0,8	47,5
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	227	8,3	0,9	47,8	13,4	0,8	3,2
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B090	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad [illegible], pelada, con cáscara,	B074	175	140	105	2,8	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	45	45	120	10,5	8,4	2,7	185,3	0,2	213,8
		Cilantro, crudo	B036	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	22	15	4	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,8
		Lechuga común, cruda	B069	20	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,9
		Piña, cruda	C077	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común, cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,0	0,0	0,2
		crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,2	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	18	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,6
		Uva, deshidratada	C097	6	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,2
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	60	33	0,5	0,1	6,9	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS												
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						947	41,2	34,7	112,7	304,1	4,1	1487,1
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						33	41	36	28	30	34	99

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Res, carne magra, cruda	F009	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,0
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	5	0,1	0,1	0,8	28,0	1,8	1,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	2	1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1
		Pimentón rojo	B090	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	40	40	156	9,8	0,4	24,1	1,8	2,4	6,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B090	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	48,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Pimentón rojo	B090	1	1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	20	2,3	1,3	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de maiz blanco , precocida	A034	120	120	456	10,9	4,4	88,8	4,8	3,2	1,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,1	0,0	0,8	2,5	0,0	0,4
		Pepino Cohombro, crudo	B077	40	30	4	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,6
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,6	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	60	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						1242	49,2	28,8	195,6	112,8	11,5	1275,6
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						43	49	30	48	10	97	85

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F009	94	94	131	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B070	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,2	9,5	0,8	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	40	40	156	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	4	0,1	0,0	0,9	0,6	0,0	0,3
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	3	2	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,0
		Pimienta negra		0,5	0,5	1	0,1	0,0	0,4	2,2	0,2	0,2
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	2,5	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	4	2	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE MADURO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	225	135	179	1,5	0,3	41,0	4,1	0,7	5,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	D021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20	10	0,1	0,0	1,9	5,5	0,1	7,1
		Tomate, crudo	B103	88	70	16	0,6	0,1	2,9	6,3	0,4	4,2
		Mango común, crudo	C051	10	5	4	0,02	0	0,205	0,75	0,025	0,2
		Cilantro, crudo	B036	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,5	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C046	100	93	29	0,5	0,1	5,3	0,0	0,4	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,0	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
LACTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0
		TOTAL MENÚ				1080	47,9	30,0	141,1	264,3	9,2	1502,8
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				37	47	31	35	26	78	100

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	100	100	139	21,8	5,7	0	6	2,7	51
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,1	0,1
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	10	7,2	10	0,1	0,0	2,2	0,2	0,0	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	175	140	223	1,3	0,4	52,4	22,4	0,4	19,6
	POTECA DE VEGETALES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	28	25	12	0,2	0,0	2,3	6,7	0,1	8,6
		Ahuyama, cruda	B006	50	50	15	0,4	0,1	2,9	10,0	0,4	0,5
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B016	25	20	22	0,2	0,0	5,3	4,2	0,2	0,2
		Oregano	Oregano	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,1	3,6	0,1	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	63	33	0,5	0,1	6,8	21,1	0,2	1,2
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	/	/	/	/	/	/	/
	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	180	0	20	0	0	0	0
LACTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				887	28,7	26,7	120,6	86,5	5,3	1246,9
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				31	28	28	30	8	45	83

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	DE POLLO CON SALSA CRIOLL	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	115	75	125	15,5	6,5	0,0	8,3	0,5	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,0	0,0	0,2	0,7	0,0	0,1
		Tomillo molido		0,6	0,6	1	0,1	0,1	0,3	11,3	0,7	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	62	62	219	4,2	0,2	49,7	5,6	0,5	1,2
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	19	0,7	0,1	3,7	1,1	0,1	0,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,6
		Harina de maiz blanco, precocida	A024	120	120	456	10,0	4,4	88,8	4,0	3,2	1,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	47	40	19	0,3	0,0	3,8	10,8	0,2	14,0
		Pepino Cohombro, crudo	B077	67	50	7	0,3	0,1	1,2	9,0	0,2	1,0
		Cilantro, crudo	B036	0,25	0,22	0	0,0	0,0	0,0	18,0	0,0	0,1
		Limón, crudo	C044	4	2	1	0,0	0,0	0,2	0,4	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	80	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LACTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,8	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				1186	38,6	33,7	173,1	263,2	5,9	1336,2
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				41	38	35	43	24	50	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	74	6,3	5,2	0,1	28,2	0,8	68,8
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	40	40	154	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,1	0,0	0,4	1,2	0,0	0,2
		Plátano verde	C092	5	3,4	6	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	0,0
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Apio, crudo	B014	7	3,5	1	0,0	0,0	0,2	1,5	0,0	2,8
		Paprika		0,25	0,25	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A012	62	62	210	4,2	0,2	49,7	5,6	0,8	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,1	0,0	0,3	1,0	0,0	0,2
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	175	140	125	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G016	45	45	93	6,8	6,8	0,0	220,5	0,7	28,8
		Cilantro, crudo	B015	0,5	0,4	0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B090	14	10	4	0,2	0,0	0,6	4,3	0,0	1,8
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	30	14	0,2	0,0	2,8	8,0	0,1	10,4
		Tomate, crudo	B103	63	50	12	0,5	0,1	2,1	4,5	0,3	3,0
		Limón, crudo	C044	5	2,5	1	0,0	0,0	0,2	0,5	0,0	0,1
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C092	70	60	33	1,2	0,1	6,1	0,0	0,5	0,0
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K002	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.160,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS	EN EL TUBÉRCULO		-	-		-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				925	31,7	29,5	124,1	340,7	6,4	1094,9
		RECOMENDACIÓN				2900	101,6	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1300,0
		% ADECUACIÓN				32	31	31	31	32	54	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	115	75	126	15,5	6,9	0,0	8,2	0,5	47,5
		Limón, crudo	C044	2	1	0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
		Pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,23	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,3	0,9	48,0	13,4	0,8	3,2
		Tomate, crudo	B103	16	12,6	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,0	0,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	0,2
		Pimentón rojo	B080	4	3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
		Apio en rama crudo	B014	5	2,5	0	0,0	0,0	0,1	1,1	0,0	2,0
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Crema de leche	G001	20	20	66	0,4	7,0	0,3	13,8	0,0	9,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,6	0,1	95,0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	120	120	439	15,0	2,0	90,8	18,0	5,2	2,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	7	11	0,9	0,8	0,0	3,8	0,1	10,0
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	25	25	52	3,8	3,9	0,0	122,5	0,4	16,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	22	15	6	0,3	0,0	1,0	6,8	0,1	2,8
		Lechuga común, cruda	B060	28	15	3	0,1	0,0	0,4	3,2	0,1	0,0
		Piña, cruda	C072	28	15	9	0,1	0,0	1,9	2,5	0,1	0,5
		Manzana común cruda	C054	12	10	7	0,0	0,0	1,7	1,6	0,0	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Mango común, crudo	C051	30	15	12	0,1	0,0	2,6	2,3	0,1	0,0
		Uva, deshidratada	C087	5	5	16	0,1	0,0	3,8	1,9	0,1	1,3
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	15	15	49	1,2	1,3	8,2	40,5	0,0	18,5
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	80	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,2	2,4
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,6
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	16	16	144	0,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
LÁCTEOS		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				1327	52,4	43,6	176,9	304,6	8,6	1401,5
		RECOMENDACIÓN				2900	101,6	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				46	52	45	44	28	73	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

La educación es de todos | Mineducación   PAE

GUIA DE PREPARACIONES
COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR NIVEL	GRADO PREESCOLAR; PRIMARIA / GRADOS(PRIMERO/ SEGUNDO Y TERCERO); PRIMARIA / GRADOS (CUARTO Y QUINTO); SECUNDARIA / GRADOS (SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO); MEDIA (DECIMO , ONCE Y CICLO COMPLEMENTARIO).		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACION	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO - PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO.	CUARTO Y	SEXTO .	DECIMO .	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F090	47	55	63	70	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón. Corte la cebolla finamente o rallada. Ralle o licue el tomate, el pimentón y el ajo. 4. En una sartén agregue el aceite y manténgalo a fuego medio, luego agregue la cebolla y cocínela por mínimo 5 minutos. Cuando empiece a verse transparente agregue el licuado de tomate, pimentón y ajo. Deje cocinar por mínimo 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente para que no se queme el guiso. 5. Tome la carne de res y córtela en cubos grandes para que la cocción tome menos tiempo. En una olla a presión u olla con tapa, agregue la carne junto con la sal, el laurel y agua. Si es en olla presión agregue agua solo que tape la carne y que no pase de la mitad de la olla para evitar derrames. Si es en una olla con tapa disponga una de buen tamaño para que solo tenga que agregar agua una vez. Deje cocinar la carne a fuego alto por 45minutos a 1 hora en olla a presión o una hora y media a dos en caso que sea una olla común. 6. Una vez la carne está bien cocida y se pueda desmechar fácil, agregue el guiso en la olla de la carne y deje cocinar 10 minutos mas para que se integre el sabor. 7. Sirva acorde con el grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B100	5	5	5	5	5	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	2	2	2	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Laurel	757	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele, lave y desinfecte la cebolla, rállela. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla. Sofría la cebolla 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCIDO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	80	97	132	150	196	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele el plátano maduro en rodajas de uno o dos dedos de grosor. En una olla agregue el plátano cortado y agua que lo cubra. Cocine el plátano a fuego alto hasta que esté bien cocido. 4. Ralle el queso y ubíquelo sobre la porción de plátano acorde con el grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	25	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, MANZANA Y TOMATE	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	36	41	41	50	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte la zanahoria, el tomate, la manzana y el limón. Pele y ralle la zanahoria y corte el tomate en cubos. 4. Exprima el limón y filtre el zumo, agregue la sal y revuelva. Corte la manzana en cubos y déjela en el zumo de limón para que no se oscurezca la fruta. 5. Mezcle la zanahoria, el tomate y la manzana con el limón. Sirva acorde con los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B100	31	36	38	44	58	
		Limón, crudo	C044	6	6	6	6	6	
		Manzana común, cruda	C054	12	12	12	12	12	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	86	86	86	86	86	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porción entera.
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	8	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LACTEOS	EN EL TUBERCULO	-	/	/	/	/	/	/	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS			
FIRMA	Lsa Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06898

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO.	CUARTO Y	SEXTO .	DECIMO .	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F086	58	68	77	97	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Tome la pechuga de pollo y separe la carne del hueso con ayuda de un cuchillo, luego corte la carne en láminas. 4. Corte el ajo o tritúrelo y adobe el pollo junto con la paprika, la pimienta negra, el tomillo y la sal y mezcle bien. 5. En una sartén caliente agregue aceite y ponga las láminas de pollo adobado, cuando esté dorado por ambos lados retírelo y sírvalo caliente.
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Pimienta negra, molida	pimienta	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA) CON QUESO	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	37	46	60	64	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón. En una sartén, dore la cebolla y el pimentón en trozos grandes. 4. En una olla con agua hirviendo cocine el tomate 20 a 30 minutos y una vez pasado el tiempo escurra el agua. 5. Ponga una olla con agua y sal a fuego medio, una vez haya hervido añada los espaguetis, deje cocinar de 10 a 15 minutos, seguido de esto retire del fuego, y escurra el agua. Agregue agua fría para enfriar las pastas, mezcle el agua y la vuelve a botar para que la pasta no absorba esta agua. 6. En una licuadora agregue la cebolla y pimentón dorados con el tomate cocido, el ajo y un poco de agua. Una vez licuado agregue en una olla y refríalo de 20 a 25 minutos y agregue la pasta cocida en la salsa terminada. Apague el fogón, revuelva y sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B100	13	13	13	13	13	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Pimentón rojo	B080	1	1	1	1	1	
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	25	30	35	45	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	88	88	100	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele y lave la yuca, cortándola en trozos medianos para cocinarlo y facilitar el porcionado. Cocine la yuca con agua y sal, asegúrese que el agua tape por completo la yuca y que se verifique con un cuchillo o tenedor que esté blanda la yuca antes de apagar la olla. 4. En un caldero agregue el aceite y cuando esté caliente agregue la yuca ya cocida y escurrida para que se dore, cuando esté dorada sáquela y escurra el aceite. Sirva acorde con le grado de escolaridad.
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B090	15	22	22	29	22	1. Aliste los ingredientes y utensilios necesarios para la preparación 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el repollo, la piña, la manzana y el mango. Corte el repollo en dos partes y retire el tallo, luego córtelo en tiras finas. 4. Separe las hojas de la lechuga y juáguelas con agua fría, luego séquelas y corte las hojas en tiras finas como el repollo. 4. Pele el mango y corte la pulpa en cuadros pequeños. Corte el queso en cubos. 5. Corte las puntas de la piña, corte la cáscara, los ojos y el corazón. Luego corte la pulpa en cuadrados, ponga la piña con la panela rallada sobre un sartén a fuego bajo. 6. Corte la manzana en mitades y retire el corazón. Corte la manzana en rodajas finas. 7. En un recipiente mezcle el repollo, la lechuga, la piña, la manzana, el queso, el mango y las uvas pasas, revuelva la ensalada. Sirva acorde con los grados de escolaridad.
		Lechuga común, cruda	B050	19	19	28	37	28	
		Piña, cruda	C072	28	28	28	28	28	
		Manzana común cruda	C054	12	12	12	24	12	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	5	5	5	
		Mango común, crudo	C051	20	20	20	30	30	
		Uva, deshidratada	C067	5	5	5	5	5	
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	5	15	15	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las guayabas. Retire los trozos de la guayaba que puedan estar oscuros o blandos. Corte en trozos para licuar. 4. En una licuadora agregue la guayaba en trozos junto con el agua, el azúcar. 5. Una vez licuado, cuele el jugo y sirva frío.
		Agua	Ag	75	75	75	74	74	
AZÚCARES	EN LA ENSALADA	Panela	K033	5	5	5	5	5	
	ENLAS PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	8	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	2	
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	20	20	20	
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LACTEOS	EN EL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS			
FIRMA						MATRICULA PROFESIONAL			MND 06898

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DÉCIMO	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	47	56	65	78	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Corte la carne en filetes y porcione según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la carne con tomillo, ajo, pimienta, paprika y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la carne por ambos lados verificando que quede bien cocida. 5. Retire del fuego y sirva caliente
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	8	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Deje remojar el frijol en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado o un mínimo de 4 a 6 horas antes de empezarlos a cocinar. Los frijoles doblarán casi por completo su volumen y se cocerán mas rápido si están bien hidratados. 4. Cuando estén hidratados los frijoles bote el agua con la que los dejó remojando. 5. Pele el plátano verde y córtelo en rodajas o trozos grandes. 6. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la pimienta, el laurel, el ajo, el apio, la sal y el pimentón con un poco de agua. 7. Agregue en una olla el frijol junto con el licuado, el plátano y tápelo con agua. Deje cocinar hasta que el frijol esté completamente cocido, en este punto saque el plátano, lícuelo con una parte del agua y agréguelo en la olla, revuelva y deje que reduzca el líquido para que espese. 7. Cuando haya espesado el frijol apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	10	13	17	17	20	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	6	8	8	9	
		Plátano verde	B092	5	5	5	8	8	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	4	5	5	7	
		Apio en rama crudo	B014	7	7	10	10	10	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	1	1	1	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	1	1	
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele, lave y desinfecte la cebolla, [illegible]. Si licúa la cebolla, licúela con el perejil y el ajo. Sino, corte el ajo y perejil finamente. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla. Sofría la cebolla 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Perejil, crudo	B079	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	6	7	7	8	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	60	60	60	80	80	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente agregue la harina de maíz junto con la margarina y la sal y agregue agua de manera gradual hasta que quede una masa compacta y homogénea. Ralle el queso y mézclelo con la masa de arepa. 4. Divida la masa acorde con las porciones por grado de escolaridad y forme las arepas. 5. En una sartén agregue el aceite, espere a que caliente y dore las arepas por ambos lados. En cuanto estén doradas retírelas y sirva.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	20	22	22	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRICOLOR (TOMATE, CEBOLLA, REPOLLO)	Tomate, crudo	B103	31	31	31	31	44	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el cilantro. Corte la cebolla y el tomate en cubos. Corte el cilantro finamente. 4. Lave y desinfecte el repollo, corte el tallo del repollo y corte finamente. 5. Exprima el limón y cuele el jugo. Agregue el jugo en un recipiente con el resto de ingredientes ya cortados y sal, revuelva y sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	27	27	27	37	
		Repollo blanco, crudo	B090	15	15	20	20	23	
		Limón, crudo	C044	4	4	4	4	4	
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,25	0,75	0,25	0,25	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Naranja cruda	C082	100	100	100	100	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte la naranja. 4. Ponga en una jarra agua fría previamente hervida, añada azúcar y remueva con un cucharón. 5. Corte la naranja por la mitad, exprima las naranjas, pase por un colador el zumo de naranja, seguido de esto añada el zumo a la jarra con agua y el azúcar, mezcle. Sirva frío.
		Agua		145	145	145	141	141	
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K005	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	4	4	4	
		Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Aa	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DÉCIMO	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Ponga a hervir agua en una olla. Cuando empiece a hervir agregue los huevos y déjelos 12 a 15 minutos dependiendo de la cantidad a preparar. Pasado el tiempo retírelos del fuego y escurra el agua. 2. Agregue agua para enfriarlos y pélelos. Sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T020	5	8	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Deje remojar las lentejas en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado o de 1 a 2 horas antes de empezar a cocinarlas, con agua caliente puede ayudar a hidratarlas más rápido. 4. Cuando estén remojadas las lentejas remuévalas con la mano para quitar de a poco la cascarilla de la lenteja. Escurra por completo el agua de remojo de las lentejas y bote la cascarilla. 5. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la pimienta, el laurel, el ajo, la sal y la zanahoria con un poco de agua. Agregue la lenteja lavada en una olla con agua y agregue en la olla el licuado que se hizo. Deje cocinar hasta que las lentejas estén completamente cocidas y reduzca el líquido para que espesen. 6. Cuando haya espesado la lenteja apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	5	10	12	12	12	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	5	8	8	8	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	5	8	8	8	
		pimienta negra	pimienta	0,75	0,25	1	1	1	
		laurel	737	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	1	1	1	
CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele el pimentón y la cebolla. En una licuadora ponga el pimentón, la cebolla y el ajo, licúelo con un poco de agua, solo lo necesario para que se pueda hacer el puré. 4. En una olla ponga el aceite y luego agregue el pimentón licuado y déjelo cocinar 5 minutos antes de agregar el arroz, la sal y el resto del agua. 5. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Pimentón rojo	B080	3	3	4	6	7	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	2	6	10	10	12	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	88	119	138	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele las papas. En una olla agregue las papas con agua y sal a fuego alto, déjelas cocinar hasta que estén blandas. Escurra la papa en cuanto esté cocida. Con la papa todavía caliente agregue el queso rallado y el cilantro finamente picado, triture todo para integrar el queso en el puré. Sirva acorde con los grados de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	16	30	36	45	
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS	Tomate, crudo	B103	63	75	81	28	112	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, cilantro y limón a utilizar. 4. Corte el tomate en cubos. 5. Pique el cilantro finamente. Exprima el jugo del limón. 5. Mezcle el tomate con la sal, el cilantro y el zumo de limón. Sirva de acuerdo a la porción para cada grupo escolar.
		Perejil, crudo	B079	0,6	1	1	1	2	
		Limón, crudo	C044	4	5	8	6	8	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte la naranja. 4. Ponga en una jarra agua fría previamente hervida, añada azúcar y
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K005	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Aa	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos.

MENU No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENTARIO	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE NARANJA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	68	85	108	123	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. Corte la pechuga en filetes y porciónela según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la pechuga con tomillo, pimienta, ajo y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la pechuga por ambos lados verificando que quede bien cocida. 5. Exprima el jugo de las naranjas y cuélelo. Agregue el jugo de naranja y el azúcar en la sartén con el pollo a la plancha. Disuelva en un poco de agua la harina de trigo y agréguela cuando empiece a hervir el jugo de naranja. 6. Deje cocinar hasta espese la salsa, en este punto apague y retire del fuego. Sirva caliente.
		paprika		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Naranja, cruda	C062	17	17	17	17	17	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	5	5	5	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	50	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la cebolla. Ralle o licúe la cebolla. 4. En una olla ponga el aceite y agregue los fideos hasta que estén dorados, cuando estén dorados agregue la cebolla por 3 a 4 minutos y luego el arroz, la sal y el agua. 5. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	5	6	7	8	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	3	4	5	10	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA A LA CREMA	pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la papa, corte en mitades o cuartos y póngala a cocinar en agua con sal a fuego alto. Cuando la papa esté blanda retire del fuego y escurra. 4. Tome el ajo y tritúrelo para hacerlo pasta. En una olla a fuego medio ponga la crema de leche con un poco de agua solo para que se suelte un poco la textura y además ponga el ajo y la pimienta. Agregue las papas cocidas a la olla con crema de leche y deje hervir para que reduzca un poco. Cuando hierva un poco apague el fogón y sirva las papas con una cuchara de la crema de leche.
		Crema de leche	G001	20	20	20	20	20	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	88	110	138	175	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA VERDE	Lechuga común, cruda	B050	9	10,5	10,5	13	13	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pepino cohombro. Corte la cebolla, el tomate y el pepino en cubos. 4. Lave y desinfecte el repollo, corte el tallo del repollo y corte finamente. 5. Exprima la naranja y cuele el jugo. Agregue el jugo en un recipiente con el resto de ingredientes ya cortados y sal, revuelva y sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Repollo blanco, crudo	B090	10	10	10	10,0	12	
		Pepino Cohombro, crudo	B077	8	8	15	19	27	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6,5	6,5	6,5	7,5	22	
		Tomate, crudo	B103	33	44	44	44	44	
		naranja	C062	7	9	9	10	19	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la pulpa de la semilla. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar. 5. Seguido de esto añada el azúcar y licúe hasta que se integre todo y sirva.
		Agua		134	134	134	132	122	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06886

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO,	CUARTO Y	SEXTO,	DECIMO,	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO EN CUADROS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	68	77	87	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte la zanahoria, el pimentón, la cebolla y el tomate. Corte el pimentón en cuadros pequeños y pele y ralle la zanahoria. Corte la cebolla finamente o rállela y corte el tomate en rodajas o cuadros medianos. 4. Tome la pechuga, deshuésela y corte la carne en cubos. Adobe el pollo con laurel, paprika y con el ajo rallado o triturado como pasta. 5. En una sartén agregue aceite y caliéntela a fuego medio alto. Cuando la sartén esté caliente agregue la cebolla y dórela por 5 minutos, luego agregue el pimentón y cocine estos dos por otros 5 minutos, revolviendo para que no se queme. 6. Pasado el tiempo agregue la zanahoria rallada, el pollo adobado y el tomate. Baje a fuego medio y revuelva para que se integren los ingredientes. De ser necesario agregue un poco de agua para que cubra el fondo de la olla y se agilice la cocción del pollo. Cocine con tapa por 25 a 30 minutos revolviendo de manera ocasional para que todos los vegetales queden bien cocidos. Una vez pasado el tiempo sirva acorde con los grados de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	7	13	13	15	
		Pimentón rojo	B080	2	2	4	4	4	
		Tomate, crudo	B103	6	11	11	11	11	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	10	10	10	10	
		Laurel	757	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	1	1	
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	50	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la cebolla. Ralle o licúe la cebolla. 4. En una olla ponga el aceite y agregue los fideos hasta que estén dorados, cuando estén dorados agregue la cebolla por 3 a 4 minutos y luego el arroz, la sal y el agua. 5. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	5	5	5	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	7	7	7	7	7	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CROQUETA DE VERDURA CON QUESO Y PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	88	98	120	148	185	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las verduras. Lave y pele la papa y la zanahoria, rállelas o córtela en cubos pequeños. 4. En una sartén ponga el aceite y ponga a cocinar ahí la zanahoria y la papa cortada en pedazos medianos o pequeños para aligerar la cocción. Cuando la zanahoria esté blanda apague el fuego. 5. Ralle o licúe el tomate, el ajo y la cebolla. En una sartén caliente cocine el licuado de tomate y cebolla con un poco de aceite, déjelo reducir a fuego medio alto de 15 a 20 minutos. 6. Pasado el tiempo agregue el tomate y cebolla reducidos sobre la zanahoria y papa ya escurrida, ayúdese con un tenedor para volverlo todo puré. Cuando ya se forme una masa agregue el huevo y la paprika e intégrelo
		Tomate, crudo	B103	10	10	22	24	30	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	16	16	20	22	25	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
VERDURA FRÍA O CALIENTE		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	44	44	46	54	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	12	12	24	20	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	30	25	45	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la pulpa de la semilla. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar. 5. Seguido de esto añada el azúcar y licúe hasta que se integre todo y sirva.
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	6	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	6	7	12	11	
		Margarina, con sal	D018	2	3	4	2	5	
LÁCTEOS	EN EL JUGO								
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06886

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENU No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO ,	CUARTO Y	SEXTO ,	DECIMO ,	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F030	47	55	63	78	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Corte la carne en cuadros y adobe con ajo y laurel. En una sartén agregue el aceite y cuando está caliente agregue los cubos de carne y séllela por completo. 4. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate y el pimentón, licue los vegetales con la sal y un poco de agua, agréguelo sobre la carne sellada. Asegúrese que el agua cubra la carne. 5. Deje cocinar por aproximadamente una hora con la tapa puesta una vez empiece a hervir. En caso de que se seque el agua agregue más para evitar que se queme el guiso y para que al final debe quede salsa suficiente para servir en el plato sin que quede muy líquido. 6. Una vez pasado el tiempo retire del fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B105	5	5	5	5	15	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	2	2	2	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		laurel	737	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	37	46	60	64	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón. En una sartén, dore la cebolla y el pimentón en trozos grandes. 4. En una olla con agua hirviendo cocine el tomate 20 a 30 minutos y una vez pasado el tiempo escurra el agua. 5. Ponga una olla con agua y sal a fuego medio, una vez que empiece a hervir el agua añada los espaguettis, deje cocinar de 10 a 15 minutos, seguido de esto retire del fuego, y escurra el agua. Agregue agua fría para enfriar las pastas, mezcle el agua y la vuelve a botar para que la pasta no absorba esta agua. 6. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, el apio y el pimentón. Corte la cebolla finamente o rallela, corte el pimentón en cubos pequeños o licuelo y triture el ajo. Corte las fibras del tallo de apio y córtelo pequeño o rallelo y ralle o licue el tomate. 7. En una sartén agregue el aceite y caliente a fuego medio, agregue la cebolla y deje cocinar por 5 minutos revolviendo, luego agregue el pimentón, el ajo, el tallo de apio y la sal deje cocinar por 10 minutos revolviendo. Luego agregue el tomate y deje cocinar de 15 a 25 minutos revolviendo para que no se queme. 8. Con el guiso terminado agréguelo en la olla con las pastas ya cocidas y escurridas, revuelva bien y agregue la crema de leche, deje calentar a fuego bajo 5 minutos revolviendo para que se integre y sirva con la porción de queso rallado por encima acorde con los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	14	16	16	16	16	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	6	8	8	8	8	
		Pimentón rojo	B080	2	4	4	4	4	
		Apio en rama crudo	B014	4	5	5	5	5	
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Crema de leche	G001	20	20	20	20	20	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	14	20	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	88	113	138	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la papa, corte en tiras gruesas, mientras va cortando deje la papa en agua para que no se oscurezca. Este proceso de dejar la papa cortada se puede adelantar desde el día anterior donde que quede la papa en agua y en un recipiente cerrado al que no le de el sol. 4. En un caldero ponga el aceite, pruebe con una papa la temperatura, mirando que arroje burbujas suficientes. Agregue las papas ya escurridas y secas cuando esté el aceite caliente en tandas no muy grandes, dependiendo de la cantidad de aceite que tenga. Dejelas dorar (como de 15 a 20 minutos, dependiendo del fuego). 5. Cuando estén doradas escurra el aceite y sirva.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B035	15	22	22	20	22	1. Aliste los ingredientes y utensilios necesarios para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el repollo, la piña, la manzana y el mango. Corte el repollo en dos partes y retire el tallo, luego córtelo en tiras finas. 4. Separe las hojas de la lechuga y juaguelas con agua fría, luego sequelas y corte las hojas en tiras finas, como el repollo. 4. Pele el mango y corte la pulpa en cuadros pequeños. Corte el queso en cubos. 5. Corte las puntas de la piña, corte la cáscara, los ojos y el corazón. Luego corte la pulpa en cuadrados. 6. Corte la manzana en mitades y quite el corazón. Corte la manzana en rodajas finas. 7. En un recipiente mezcle el repollo, la lechuga, la piña, la manzana, el queso, el mango y las uvas pasas. Agregue la leche condensada por encima y revuelva la ensalada. Sirva acorde con los grados de escolaridad.
		Lechuga común, cruda	B058	19	19	28	37	28	
		Piña, cruda	C072	28	28	28	22	28	
		Manzana común cruda	C054	12	12	12	24	12	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	5	5	5	
		Mango común, crudo	C051	20	20	20	30	30	
		Uva, deshidratada	C087	5	5	5	5	5	
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G006	5	5	5	15	15	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	100	100	100	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la pulpa de la semilla. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar.
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	9	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	20	20	20	20	20	
		Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS			-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06686

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO , SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO , ONCE Y COMPLEMENARIO	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3.Ponga un sartén a fuego lento, añada aceite, cuando esté caliente adicione el huevo junto con la sal, deje cocinar, retire del fuego y sirva caliente.
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	5	8	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Deje remojar la arveja en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado en un lugar que no les de sol o un mínimo 4 a 6 horas antes de empezarlos a cocinar. La arveja doblara casi por completo su volumen y se cocerá mas rápido si está bien hidratada. 4. Cuando esté hidratada la arveja bote el agua con la que la dejó remojando. 5. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la paprika, el ajo, la sal y el pimentón con un poco de agua. Agregue la arveja en una olla con agua y agregue en la olla el licuado que se hizo. Deje cocinar hasta que la arveja esté completamente cocida y blanda y reduzca el líquido para que espese. 6. Cuando haya espesado la arveja apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	2	2	2	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele el pimentón y la cebolla. En una licuadora ponga el pimentón, la cebolla y el ajo, licuelo con un poco de agua, solo lo necesario para que se pueda hacer el puré. 4. En una olla ponga el aceite y luego agregue el pimentón licuado y déjelo cocinar 5 minutos antes de agregar el arroz, la sal y el resto del agua. 5. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Pimentón rojo, crudo	B080	5	5	5	5	5	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	88	110	130	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele las papas. En una olla agregue las papas con agua y sal a fuego alto, déjelas cocinar hasta que estén blandas. Con la papa todavía caliente agregue el queso rallado y el cilantro finamente picado, triture todo para integrar el queso en el puré. 4. Porcione el puré acorde con los grados de escolaridad y sirva caliente.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	15	30	35	45	
		Cilantro , crudo	B035	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	SALTEADO MIXTO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B119	29	36	36	36	36	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte la zanahoria y la habichuela. Corte las puntas de la habichuela y córtela rodajas finas. 4. Quítele las hojas a la mazorca y límpiela. Corte la mazorca en rodajas de aproximadamente 2 dedos. 5. Pele el plátano y córtelo en trozos pequeños, puede ser en uñas o cubos. 6. Pele la arracacha (apio) y córtelo en trozos grandes. Pele la papa y córtelo en cuadros medianos. Corte la zanahoria en trozos grandes. 7. En una olla agregue la zanahoria, la habichuela, la arracacha, la arveja, el plátano, el maíz, la pimienta y la sal. Cubra los vegetales con la cantidad de agua indicada y deje a fuego alto hasta que se cocinen todos los vegetales. 8. Cuando esté todo cocido agregue los cuadros de papa y deje cocinar hasta que se ablande. 9. Saque los trozos de zanahoria y arracacha y licuelos con un poco del líquido de la sopa, cuando se licue bien y quede como una crema agréguelo de nuevo en la olla de la sopa. 10. Retire del fuego y sirva caliente.
		Habichuela, cruda	B052	11	11	17	17	17	
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	25	25	25	25	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	25	25	25	25	25	
		Arveja verde, cruda	B010	13	13	13	13	13	
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	10	10	10	10	10	
		Maíz tierno, crudo	A053	5	5	5	5	5	
		pimienta negra	pimienta	0	0	0	0	0	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las guayabas. Retire los trozos de la guayaba que puedan estar oscuros o blandos. Corte en trozos para licuar. 4. En una licuadora agregue la guayaba en trozos junto con el agua, el azúcar y la leche en polvo. 5. Una vez licuado, cuele el jugo y sirva frío.
		Agua		75	75	75	74	74	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	6	4	12	11	
		Margarina con sal	D018	2	3	4	2	5	
LÁCTEOS	EN EL JUGO								
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06686

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO,	CUARTO Y	SEXTO ,	DECIMO ,	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA APANADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	68	77	97	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. Corte la pechuga en láminas y porcione acorde con los grados de escolaridad. Adobe con el ajo, el tomillo y la sal. 4. Triture el tostado hasta que quede como una harina, póngalo en un recipiente. Rompa y bata los huevos y póngalos en otro recipiente. 5. Tome una por una las láminas de pollo y páselas primero por el huevo y luego por las trozos de tostado, haga esto hasta que queden todas las láminas cubiertas. 6. Caliente un caldero y agregue el aceite, póngalo a calentar a fuego medio y cuando esté caliente ponga lámina por lámina, dorándolas por ambos lados. Cuando dore, sáquelas y escurra el aceite. Sirva caliente.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	4,5	5,5	8	11	11	
		Tostadas o calados, horneados	A087	6	6	6	6	15	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	1,5	1,5	1,5	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	1	1	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele, lave y desinfecte la cebolla, rállela. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla. Sofría la cebolla 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	4	8	8	10	
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B080	86	87	132	153	195	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pelar el plátano y picarlo en rodajas. En una olla agregar los plátanos y agregar agua que los tape, además ponga la canela y la panela. 4. Deje cocinar hasta que el plátano esté completamente cocido y se reduzca un poco el agua para crear el melao (dulce espeso). Sirva.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS CON QUESO	Habichuela, cruda	B052	11	17	17	17	17	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las verduras. Corte las puntas de la habichuela y píquela en rodajas lo más finas posibles. Corte la zanahoria y la cebolla en cuadros pequeños o rállelos. 4. En una sartén agregue el aceite y dore los vegetales. Licúe el tomate y el pimentón con un poco de agua y la sal, agréguelo en la sartén con los vegetales, mire que el agua cubra parcialmente los vegetales y deje cocer a fuego medio hasta que se seque el agua y quede como guiso los vegetales. 7. Rompa y bata los huevos y agréguelos en la sartén con el queso, mezcle bien hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirva caliente y ponga por encima la porción de queso rallado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	18	18	18	30	
		Tomate, crudo	B103	12	12	19	19	25	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	11	11	18	21	
		Pimentón rojo, crudo	B087	12	12	12	12	12	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	10	10	10	10	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	30	35	45	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Piña, cruda	C072	100	100	100	100	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la pulpa de la semilla,
AZUCARES	EN EL TUBERCULO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	6	6	12	11	
		Margarina con sal	D018	2	2	2	4	5	
LACTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO , SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO , ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, satón magra, cruda	F009	47	56	63	78	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Corte la carne en filetes y porciónela según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la carne con tomillo, ajo, paprika, pimienta negra y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la carne por ambos lados verificando que quede bien cocida. 5. Retire del fuego y sirva caliente.
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	8	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Deje remojar el frijol en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado o un mínimo de 4 a 6 horas antes de empezarlos a cocinar. Los frijoles doblarán casi por completo su volumen y se cocerán más rápido si están bien hidratados. 4. Cuando estén hidratados los frijoles bote el agua con la que los dejó remojando. 5. Pele el plátano verde y córtelo en mitades o trozos grandes. 6. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la pimienta, el laurel, el ajo, el apio, la sal y el pimentón con un poco de agua. 7. Agregue en una olla el frijol junto con el licuado, el plátano y tápelo con agua. Deje cocinar hasta que el frijol esté completamente cocido, en este punto saque el plátano, licuelo con una parte del agua y agréguelo en la olla, revuelva y deje que reduzca el líquido para que espese. 7. Cuando haya espesado el frijol apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	10	13	17	17	20	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	6	8	8	9	
		Plátano verde	B092	5	5	5	8	8	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	4	5	5	7	
		Apio en rama crudo	B014	7	7	10	10	10	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	1	1	1	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	1	1	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la zanahoria y la cebolla, rállela. Corte el ajo pequeño o hágalo pasta. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla con la zanahoria. Sofría la cebolla y la zanahoria 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal, el ajo y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	2	2	2	4	4	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente agregue la harina de maíz junto con la margarina y la sal y agregue agua de manera gradual hasta que quede una masa compacta y homogénea. 4. Divida la masa acorde con las porciones por grado de escolaridad y forme las arepas. 5. En una sartén agregue el aceite, espere a que caliente y dore las arepas por ambos lados. En cuanto estén doradas rellénelas y sirva.
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	50	60	75	96	120	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	50	56	60	63	84	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el cilantro. Corte el tomate y la cebolla en cubos. Pique el cilantro finamente. 4. Exprima el jugo del limón y cuélelo. 5. En un recipiente mezcle el tomate, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y la sal. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	16	18	21	24	
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Limón, crudo	C044	4	5	5	6	6	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele el tomate de árbol. Licúe la fruta con la leche en polvo y el azúcar y el agua previamente hervida. Pase por el colador y sirva frío.
		Agua		162	162	152	140	140	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azucar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	6	6	12	11	
		Margarina con sal	D018	2	2	4	4	5	
LACTEOS									
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DECIMO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA GRATINADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	68	77	97	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. Corte la pechuga en filetes y porciónela según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la pechuga con tomillo, ajo, y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la pechuga por ambos lados verificando que quede bien cocido. 5. Retire del fuego y sirva caliente con la porción de queso rallado por encima.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	16	20	36	45	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	1,5	1,5	1,5	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele, lave y desinfecte la cebolla, rállela. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla. Sofría la cebolla 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano está completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	3	6	15	6	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO FRITO CON QUESO RALLADO	Plátano hartón, maduro, crudo	B083	80	97	132	153	156	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, pele y corte en rodajas de un dedo de grosor. 4. Ponga una cacerola con el aceite y déjelo calentar a fuego medio, agregue el plátano hasta que esté dorado. 5. Una vez dorado saque el plátano y escurra el aceite. Sirva la porción de plátano maduro con el queso rallado por encima.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	8	10	12	15	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	PIQUE	Tomate, crudo	B103	38	50	50	56	63	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el cilantro. Corte el tomate y la cebolla en cuadros pequeños. Pique el cilantro finamente. 4. Exprima el jugo del limón y cuélelo. 5. En un recipiente mezcle el tomate, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y la sal. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	21	21	26	32	42	
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	C044	5	5	5	5	5	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele el tomate de árbol. Licue la fruta con la
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06686

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DECIMO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiera para la preparación. 3. En un vaso de la licuadora agregue los huevos y la sal acorde con la cantidad de beneficiarios y mézclelos durante 5-7 segundos. 4. Ponga un sartén con aceite a fuego medio y cuando este caliente, adicione los huevos batidos y deje dorar, cuando esté dorada la tortilla voltéela y deje dorar por el segundo lado, cuando ambos lados estén dorados retire del fuego y sirva caliente.
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	8	17	26	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Deje remojar el frijol en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado o un mínimo de 4 a 6 horas antes de empezarlos a cocinar. Los frijoles doblarán casi por completo su volumen y se cocerán mas rápido si están bien hidratados. 4. Cuando estén hidratados los frijoles bote el agua con la que los dejó remojando. 5. Pele el plátano verde y córtelo en mitades o trozos grandes. 6. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la pimienta, el laurel, el ajo, el apio, la sal y el pimentón con un poco de agua. 7. Agregue en una olla el frijol junto con el licuado, el plátano y tápelo con agua. Deje cocinar hasta que el frijol está completamente cocido, en este punto saque el plátano, licuelo con una parte del agua y agréguelo en la olla, revuelva y deje que reduzca el líquido para que espese. 7. Cuando haya espesado el frijol apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	5	5	
		Plátano verde	B092	5	5	5	5	5	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	2	2	2	
		Apio, crudo	B014	7	7	7	7	7	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiera para la preparación. 3. Pele, lave y desinfecte la cebolla, rállela o licuela. Si licua la cebolla, licuela con el perejil. Sino, corte el perejil finamente. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla. Sofría la cebolla 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Perejil, crudo	B079	5	5	5	5	6	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	60	75	95	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente ponga la harina de trigo, el huevo, la sal y el aceite, agregue el agua de manera gradual mientras mezcla hasta lograr una masa que le permita cortar y formar. Tenga cuidado que la masa no quede muy húmeda para evitar que se abra en fritura o estalle. 4. Corte el queso en tiras. Tome porciones de masa acorde con el grado de escolaridad y cubra por completo el queso con ayuda de la porción de masa. 5. En una sartén a fuego medio agregue el aceite y déjelo calentar. Dore los deditos de queso hasta que queden dorados y escurra el aceite. Sirva caliente.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	8	8	8	8	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	8	10	20	20	22	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN CASQUITOS CON LECHUGA Y MANGO	Tomate, crudo	B103	63	75	81	87	113	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, cilantro y limón a utilizar. 4. Corte el tomate en cubos. 5. Pique el cilantro finamente. Exprima el jugo del limón. 6. Mezcle el tomate con la sal, el cilantro y el zumo de limón. Sirva de acuerdo a la porción para cada grupo escolar.
		Lechuga común, cruda	B059	10	10	10	10	10	
		Mango común, crudo	C051	10	10	10	10	10	
		Cilantro, crudo	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Limón, crudo	C044	5	5	5	5	5	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C045	100	100	100	100	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el lulo, córtelo en mitades y desmigue con una cuchara. Agregue la pulpa de lulo en un vaso con el azúcar y el agua. 4. Deje licuar, cuele y sirva frío.
		Agua		137	137	137	135	135	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	2	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06686

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos

MENU No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DECIMO	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F009	47	55	63	78	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la carne y córtela en láminas delgadas. 4. Lave y desinfecte los vegetales. En una olla ponga a cocinar el tomate en agua, cuente de 20 a 30 minutos una vez empiece a hervir el agua. Cuando pase el tiempo apague el fogón y escurra el tomate. 5. En la licuadora ponga el tomate con tomillo, pimienta, ajo y la cebolla. 6. En una sartén agregue el licuado de vegetales y deje cocinar de 30 a 40 minutos o hasta que reduzca y espese la salsa. 7. En una sartén agregue el aceite y dore la carne por ambos lados. Ralle el queso. 8. Lave y desinfecte el cilantro, córtelo finamente. 9. Sirva la porción de carne con salsa napolitana por encima y luego la porción de queso rallado y cilantro para decorar. Sirva caliente.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Pimienta negra, molida		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Cilantro, crudo	B035	1	1	1	1	1	
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la cebolla. Ralle o licúe la cebolla. 4. En una olla ponga el aceite y agregue los fideos hasta que estén dorados, cuando estén dorados agregue la cebolla y el ajo picado por 3 a 4 minutos y luego el arroz, la sal y el agua. 5. Deje la olla a fuego medio alto hasta que la superficie del arroz empiece a [illegible] y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar máximo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	2	2	2	2	2	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	95	108	142	167	225	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele el plátano verde y córtelo en 5 a 6 trozos, dependiendo del tamaño. En un caldero ponga el aceite a fuego medio y cuando esté listo, agregue el plátano y déjelo cocinar hasta que pueda hundir un tenedor o cuchillo y al medio se sienta suave. 4. En un mesón, ponga una bolsa y encima un pedazo de plátano ya cocido, cubra con la bolsa y aplaste con una tabla o plato. Esto debe hacerlo con los plátanos calientes para que no se rompan. 5. Una vez todos los plátanos ya cocidos los haya aplastado, súbale el fuego al aceite y con el aceite ya bien caliente agregue los plátanos hasta que doren. 6. Una vez dorados retírelos del aceite y escúrralos. Sirva caliente.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GUISO DE VERDURAS	Habichuela, cruda	B052	11	17	17	17	17	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las verduras. Corte las puntas de la habichuela y píquela en rodajas lo más finas posibles. Corte la zanahoria y la cebolla en cuadros pequeños o tiritas. 4. En una sartén agregue el aceite y dore los vegetales. Licúe el tomate y el pimentón con un poco de agua y la sal, agréguelo en la sartén con los vegetales, mire que el agua cubra parcialmente los vegetales y deje cocer a fuego medio hasta que se seque el agua y quede como guiso los vegetales. 7. Rompa y bata los huevos y agréguelos en la sartén con el guiso, mezcle bien hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirva caliente y ponga por encima la porción de queso rallado.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	18	18	18	30	
		Tomate, crudo	B103	12	12	19	10	25	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	11	11	11	16	21	
		Pimentón rojo, crudo	B080	12	12	12	12	12	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	10	10	10	10	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la pulpa de la semilla. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar. 5. Seguido de esto añada el azúcar y la leche en polvo en la licuadora, licúe hasta que se integre todo y sirva.
		Agua		127	127	127	124	124	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LACTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	15	15	15	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	MATRICULA PROFESIONAL MND 06886

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENU No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DECIMO	
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F086	58	68	77	97	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. Corte la pechuga en filetes y porciónela según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la pechuga con tomillo, pimienta, ajo, paprika y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la pechuga por ambos lados verificando que quede bien cocida. 5. Retire del fuego y sirva caliente.
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETTIS EN SALSA ROJA (CASERA)	Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	29	37	46	60	64	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón. En una sartén, dore la cebolla y el pimentón en trozos grandes. 4. En una olla con agua hirviendo cocine el tomate 20 a 30 minutos y una vez pasado el tiempo escurra el agua. 5. Ponga una olla con agua y sal a fuego medio, una vez haya hervido añada los spaguettis, deje cocinar de 13 a 15 minutos, seguido de esto retire del fuego, y escurra el agua. Agregue agua fría para enfriar las pastas, mezcle el agua y la vuelve a botar para que la pasta no absorba esta agua. 6. En una licuadora agregue la cebolla y pimentón dorados con el tomate cocido, el ajo y un poco de agua. Una vez licuado agregue en una olla y reduzca de 20 a 25 minutos y agregue la pasta cocida en la salsa terminada. Apague el fogón, revuelva y sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	13	13	13	13	13	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	5	
		Pimentón rojo	B080	1	1	1	1	1	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURE DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	88	119	139	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele las papas. En una olla agregue las papas con agua y sal a fuego alto, déjelas cocinar hasta que estén blandas. Con la papa todavía caliente agregue el queso rallado y el cilantro finamente picado, triture todo para integrar el queso en el puré. 4. Porcione el puré acorde con los grados de escolaridad y sirva caliente.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	13	15	30	35	45	
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	15	22	22	29	22	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el repollo. Córtelo en mitades, retire el tallo y corte en tiras finas. 4. Corte la lechuga en mitades y córtela en tiras. Luego sumérjalas en agua fría sin presionarlas mucho y revolviendo para que salga la tierra. Luego escúrralas y séquelas por completo. 5. Corte las puntas de la piña, quite la cáscara y retire el corazón, corte la piña en cubos medianos. Corte el queso en cubos medianos. 6. Corte la manzana en mitades, quite el corazón y córtela en trozos. Luego pele el mango y separe la pulpa de la semilla, corte la pulpa en cubos pequeños. 7. Mezcle el repollo, el queso, la lechuga, la manzana, el mango, la uva pasa, la leche condensada y la piña. Sirva acorde con la porción establecida para cada grupo escolar.
		Lechuga común, cruda	B059	19	19	28	37	28	
		Piña, cruda	C072	28	28	28	28	28	
		Manzana común cruda	C064	12	12	12	24	12	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	5	5	5	
		Mango común, crudo	C051	20	20	20	30	30	
		Uva, deshidratada	C067	5	5	5	5	6	
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	D005	5	5	5	15	15	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C056	86	86	86	86	86	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación.
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	8	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LACTEOS									
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRICULA PROFESIONAL	MND 06886

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENU No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DECIMO	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA EN SALSA CRIOLLA CASERA	Res, carne magra, cruda	F009	47	56	63	78	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Corte la carne en láminas o filetes, porciones según grados de escolaridad. Adobe con tomillo y sal. 6. En una sartén a fuego medio agregue el aceite y dore la carne. 7. Lave la cebolla, el pimentón, el ajo y el tomate y córtelo en trozos para licuarlo con agua y la sal. Licúe hasta que no queden trozos grandes de tomate o cebolla, o puede también rallarlos. 8. Agregue el licuado en la sartén con la pechuga. Deje cocinar hasta que la mezcla espese, (mínimo 20-25 minutos) y esté completamente cocido. 9. Una vez terminado el guiso apague el fogón y sirva caliente.
		Tomillo molido	tomillo	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
		Tomate, crudo	B103	13	13	13	13	13	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Pimentón rojo	B080	1	1	1	1	1	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	5	8	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Deje remojar la arveja en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado en un lugar que no le dé el sol o un mínimo 4 a 6 horas antes de empezarla a cocinar. La arveja doblará casi por completo su volumen y se cocinará más rápido si está bien hidratada. 4. Cuando esté hidratada la arveja bote el agua con la que la dejó remojando. 5. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la paprika, el ajo, la sal y el pimentón con un poco de agua. Agregue la arveja en una olla con agua y agregue en la olla el licuado que se hizo. Deje cocinar hasta que la arveja esté completamente cocida y blanda y reduzca el líquido para que espese. 6. Cuando haya espesado la arveja apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Pimentón rojo	B080	2	2	2	2	2	
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ AL PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele el pimentón y la cebolla. En una licuadora ponga el pimentón, la cebolla y el ajo, licúelo con un poco de agua, solo lo necesario para que se pueda hacer el puré. 4. En una olla ponga el aceite y luego agregue el pimentón licuado y déjelo cocinar 5 minutos antes de agregar el arroz, la sal y el resto del agua. 5. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Pimentón rojo	B080	1	1	1	1	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente agregue la harina de maíz junto con la margarina, la sal y agregue agua de manera gradual hasta que quede una masa suave y homogénea. 4. Rale el queso y añádalo en el recipiente donde está la masa de maíz. Mezcle todo hasta que quede homogénea. 5. Divida la masa acorde con las porciones por grado de escolaridad y forme las arepas. 6. En una sartén agregue el aceite, espere a que caliente y dore las arepas por ambos lados. En cuanto estén doradas retírelas y sirva.
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	50	60	75	95	120	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA TRADICIONAL	Tomate, crudo	B103	31	38	44	50	65	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las verduras a utilizar en la preparación. 4. Pele el pepino y córtelo en cubos medianos, corte el tomate en cuadrados. Tome el limón y extraiga el zumo, cuélelo. Corte la cebolla en cubos. 5. En un recipiente mezcle el pepino, la cebolla, el tomate junto con el limón, la sal y el cilantro cortado finamente. Sirva acorde con el grado de escolaridad.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	11	11	11	11	
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	27	27	27	40	
		Limón, crudo	C044	5	5	5	5	5	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las guayabas. Retire los trozos de la guayaba que puedan estar oscuros o blandos. Corte en trozos para licuar. 4. En una licuadora agregue la guayaba en trozos junto con el agua y el azúcar. 5. Una vez licuado, cuele el jugo y sirva frío.
		Agua		75	75	75	74	74	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	EN EL DERIVADO DEL CEREAL	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos

MENU No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO	CUARTO Y	SEXTO	DECIMO	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F009	47	56	63	78	94	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Corte la carne láminas y luego en tiras. En una sartén caliente a fuego alto agregue el aceite y luego la carne, dore la carne por completo revolviendo para que quede toda cocida. 4. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón. Corte el tomate en rodajas y la cebolla y el pimentón en cubos pequeños, tiras o lícuelo. El ajo puede licuarlo o cortarlo pequeño. 5. En la sartén con la carne dorada agregue la cebolla, deje cocinar por 5 a 10 minutos o hasta que empiece a estar blanda y se ponga transparente. Luego agregue el pimentón y deje cocinar todo otros 5 minutos revolviendo ocasionalmente. Finalmente agregue el tomate con la sal, el tomillo y el ajo. Deje cocinar por 10 a 15 minutos más y para que se cocine mejor puede agregar un poco de agua para que suelte un poco de líquido el tomate. 6. Pasado el tiempo retire del fuego y sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	7	7	7	7	7	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	2	2	2	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Tomillo molido		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	5	8	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Deje remojar las lentejas en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado o un par de horas antes de empezar a cocinarlas, con agua caliente puede ayudar a hidratarlas más rápido para que no demore tanto. 4. Cuando estén remojadas las lentejas mézclelas con la mano para quitar de a poco la cascarita de la lenteja. Escurra el agua de remojo de las lentejas y bote también la cascarita que suelte la lenteja. 5. Lave, desinfecte y pele la papa. Córtela en cubos medianos. 5. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la pimienta, el laurel, el ajo, la sal y la zanahoria con un poco de agua. Agregue la lenteja lavada en una olla con agua, los cubos de papa y el licuado que se hizo. Deje cocinar hasta que las lentejas estén completamente cocidas y reduzca el líquido para que espesen. 6. Cuando haya espesado la lenteja apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	5	5	5	5	5	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	5	5	5	5	6	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	4	4	4	4	4	
		Pimienta negra, molida		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Laurel seco desmenuzado		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	50	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la zanahoria y la cebolla, rállela. Corte el ajo pequeño o hágalo pasta. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla con la zanahoria. Sofría la cebolla y la zanahoria 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal, el ajo y el agua. Deje la olla a fuego medio alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al más bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE MADURO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	85	108	142	167	225	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele el plátano y córtelo en trozos de 2 o 3 dedos. 4. Ponga una olla con agua el plátano y cocine hasta que esté blando. Escurra el plátano y haga puré. 5. Agregue el queso rallado al puré e integre todo, cuando esté integrado sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	20	30	35	45	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA Y MANGO.	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	12	18	18	24	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las verduras a utilizar en la preparación. 4. Pele y ralle la zanahoria, corte el tomate en cuadrados. Tome el limón y extraiga el zumo, cuélelo. 5. Lave el mango, pélelo, retire la semilla y corte la pulpa en cubos. 6. En un recipiente mezcle el tomate, el mango y la zanahoria junto con el limón, la sal y el cilantro cortado finamente. Sirva acorde con el grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	50	62	62	63	88	
		Mango común, crudo	C051	10	10	10	10	10	
		Cilantro, crudo	B035	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Limón, crudo	C044	4	4	4	4	4	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Lulo, crudo	C046	100	100	100	100	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación.
AZÚCARES	EN LA BEBIDA	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	5	6	2	12	11	
		Margarina con sal	D018	2	2	11	2	5	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte

MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos

MENU No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO,	CUARTO Y	SEXTO,	DECIMO,	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	47	56	65	80	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Corte la carne en filetes y porciónela según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la carne con tomillo, ajo y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la carne por ambos lados verificando que quede bien cocida. 5. Retire del fuego y sirva caliente.
		Paprika	Paprika	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Pimienta negra	pimienta	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo, crudo	B009	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido	tomillo	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ CON MADURITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	50	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele el plátano maduro. Córtelo en cubos pequeños. En la misma olla en que vaya a hacer el arroz agregue aceite y déjelo calentar. Una vez caliente ponga los cubos de maduro hasta que estén dorados, mezcle constantemente para que no se quemen. 4. Lave y pele la cebolla. Corte la cebolla y el ajo lo más pequeño posible o rallelos y agréguelos a la olla en que tiene el plátano. Deje cocinar la cebolla y el ajo, revolviendo constantemente, por 3 a 5 minutos. 5. Pasado el tiempo agregue el agua, la sal y el arroz. 6. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando está cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Plátano hartón, maduro, crudo	B083	10	10	10	10	10	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	78	88	110	130	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele y lave la yuca, cortándola en trozos medianos para cocinarlo y facilitar el porcionado. Cubra la yuca con agua y sal, asegúrese que el agua tape por completo la yuca y que se verifique con un cuchillo o tenedor que esté blanda la yuca antes de apagar la olla. 4. En un caldero agregue el aceite y cuando esté caliente agregue la yuca ya cocida y escurrida para que se dore, cuando está dorada sáquela y escurra el aceite. Sirva acorde con le grado de escolaridad.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	POTECA DE VEGETALES	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	20	20	20	20	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele la zanahoria, la ahuyama y la arracacha. Córtela en trozos y póngala a cocinar en agua que cubra parcialmente los vegetales. Agregue también el orégano al agua. 4. En cuanto pueda hundirse un tenedor en los vegetales, apague la olla.con orégano y sal hasta que quede cocida. Apenas esté bien cocida licue en la licuadora hasta que quede una mezcla lisa. 4. Sirva acorde con las porciones por grado de escolaridad.
		Ahuyama, cruda	B006	30	30	41	41	59	
		Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	B015	25	25	25	25	25	
		Oregano	Oregano	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mandarina, cruda	C050	80	80	80	80	80	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación.
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	PARA EL TUBERCULO	Aceite de girasol	D004	20	20	20	20	20	
	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	11	11	16	20	20	
LÁCTEOS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	[illegible]

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENU No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA CRIOLLA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	58	68	77	97	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire huesos y piel. Filetee la pechuga y porcione según los pesos establecidos para cada grupo escolar, adobe con ajo y tomillo. 5. En una sartén agregue el aceite y cuando esté caliente agregue el pollo y dórelo. 6. En una licuadora ponga la cebolla y el tomate ya lavado y desinfectado, cuando esté bien licuado agrégueselo en la olla del pollo. Si no puede licuar puede rallar el tomate y la cebolla. 7. Deje cocinar a fuego alto hasta que reduzca y espese el guiso, luego retire del fogón y sirva caliente.
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	3	3	3	
		Tomillo molido		0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ PALITO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	50	62	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele la cebolla. Ralle o pique la cebolla. 4. En una olla ponga el aceite y agregue los fideos hasta que estén dorados, cuando estén dorados agregue la cebolla y el ajo picado por 3 a 4 minutos y luego el arroz, la sal y el agua. 5. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 6. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	5	5	5	5	5	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente agregue la harina de maíz junto con la margarina y la sal y agregue agua de manera gradual hasta que quede una masa compacta y homogénea. Ralle el queso y mézclelo con la masa de arepa. 4. Divida la masa acorde con las porciones por grado de escolaridad y forme las arepas. 5. En una sartén agregue el aceite, espere a que caliente y dore las arepas por ambos lados. En cuanto estén doradas retírelas y sirva.
		Harina de maíz blanco , precocida	A034	50	60	75	95	120	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	35	41	41	47	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte las verduras a utilizar en la preparación. 4. Pele y ralle la zanahoria, corte el pepino en cuadrados. Tome el limón y extraiga el zumo, cuélelo. 5. En un recipiente mezcle el pepino y la zanahoria junto con el limón, la sal y el cilantro cortado finamente. Sirva acorde con el grado de escolaridad.
		Pepino Cohombro, crudo	B077	27	40	40	47	67	
		Cilantro, crudo	B036	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Limón, crudo	C044	4	4	4	4	4	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la pulpa de la semilla. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar. 5. Seguido de esto añada el azúcar y la leche en polvo en la licuadora, licue hasta que se integre todo y sirva.
		Agua		127	127	127	124	124	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	11	14	16	
LÁCTEOS	EN EL JUGO	Leche de vaca, entera, en polvo	G009	13	13	13	15	15	
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	[illegible]

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENTARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Rompa los huevos y agréguelos en la licuadora acorde con la capacidad del vaso y la cantidad de beneficiarios. Licúelos durante 5-7 segundos con la sal. 4. Tome una sartén a fuego medio y agregue el aceite. Cuando la sartén esté caliente añada los huevos mezclados, mezclándolos con ayuda de una espátula o cuchara hasta que estén completamente cocidos. 5. Una vez cocidos retire del fuego y sirva caliente.
	FRIJOLES GUISADOS	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	5	6	17	25	40	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Deje remojar el frijol en agua. Puede ser desde el día anterior en un recipiente tapado o un mínimo de 4 a 6 horas antes de empezar a cocinar. Los frijoles doblarán casi por completo su volumen y se cocerán más rápido si están bien hidratados. 4. Cuando estén hidratados los frijoles bote el agua con la que los dejó remojando. 5. Pele el plátano verde y córtelo en mitades o trozos grandes. 6. En una licuadora ponga a licuar la cebolla, el tomate, la pimienta, el laurel, el ajo, el apio, la sal y el pimentón con un poco de agua. 7. Agregue en una olla el frijol juntos con el licuado, el plátano y tápelo con agua. Deje cocinar hasta que el frijol esté completamente cocido, en este punto saque el plátano, tritúrelo con una parte del agua y agréguelo en la olla, revuelva y deje que reduzca el líquido para que espese. 7. Cuando haya espesado el frijol apague el fuego y sirva acorde con las porciones establecidas por los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	5	5	5	
		Platano verde	B082	5	5	5	5	5	
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	2	2	2	
		Apio crudo	B014	7	7	7	7	7	
		Paprika		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	24	31	40	56	67	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Pele, lave y desinfecte la cebolla, rállela. 4. En una olla ponga el aceite y la cebolla. Sofría la cebolla 3-4 minutos y luego agregue el arroz, la sal y el agua. Deje la olla a fuego medio-alto hasta que la superficie del arroz empiece a notarse y el agua casi no se vea. En este punto baje el fuego al mas bajo posible y tape la olla. Deje cocinar hasta que el grano esté completamente cocido, dependiendo del fuego y la olla a utilizar puede durar mínimo 20-30 minutos una vez tapada la olla. 5. Cuando esté cocido el arroz apague el fuego y déjelo tapado para conservar el calor. Sirva.
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PURÉ DE PAPA CON QUESO	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	78	88	110	136	175	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y pele las papas. En una olla agregue las papas con agua y sal a fuego alto, déjelas cocinar hasta que estén blandas. Con la papa todavía caliente agregue el queso rallado y el cilantro finamente picado, triture todo para integrar el queso en el puré. 4. Porcione el puré acorde con los grados de escolaridad y sirva caliente.
		Queso fresco, semiblando, semimagro, tipo cuajada	G016	10	12	30	35	45	
		Cilantro , crudo	B035	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA FRESCA	Repollo, blanco, crudo	B099	7	7	7	7	14	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, el repollo y la zanahoria. 5. Corte en cuadrados el tomate. Corte el repollo en mitades, quite el tallo y corte en tiras finas. Pele la zanahoria y rállela. 6. Exprima el limón y cuele el jugo. 7. Mezcle el repollo, la zanahoria, el tomate y el jugo de limón con la sal. Sirva.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	29	35	35	35	
		Tomate, crudo	B103	31	38	38	44	63	
		Limón, crudo	C044	5	5	5	5	6	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele el tomate de árbol. Licúe la fruta con el azúcar y el agua previamente hervida. Pase por el colador y sirva frío.
		Agua		150	150	150	150	155	
AZÚCARES	EN EL JUGO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	11	14	16	
LÁCTEOS	EN EL TUBERCULO	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Aa	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06898

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOL	PRIMERO,	CUARTO Y	SEXTO ,	DECIMO ,	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA A LA PLANCHA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	58	68	77	97	115	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. Corte la pechuga en filetes y porciónela según los pesos establecidos por grado de escolaridad, adobe la pechuga con tomillo, pimienta, ajo, jugo de limón y sal. 4. En una sartén caliente agregue aceite y dore la pechuga por ambos lados verificando que quede bien cocida. 5. Retire del fuego y sirva caliente.
		Limon, crudo	C044	2	2	2	2	2	
		Pimienta negra		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Ajo , crudo	B009	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETTIS CON CREMA DE LECHE	pasta alimenticia, sin enriquecer, cruda	A074	26	37	46	60	64	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón. En una sartén, dore la cebolla y el pimentón en trozos grandes. 4. En una olla con agua hirviendo cocine el tomate 20 a 30 minutos y una vez pasado el tiempo escurra el agua. 5. Ponga una olla con agua y sal a fuego medio, una vez que empiece a hervir el agua añada los espaguetis, deje cocinar de 13 a 15 minutos, seguido de esto retire del fuego, y escurra el agua. Agregue agua fría para enfriar las pastas, mezcla el agua y la vuelve a botar para que la pasta no absorba esta agua. 6. Lave y desinfecte la cebolla, el tomate, el apio y el pimentón. Corte la cebolla finamente o rállela, corte el pimentón en cubos pequeños o licúelo y triture el ajo. Quite las fibras del tallo de apio y córtelo pequeño o rállelo y rale o licúe el tomate. 7. En una sartén agregue el aceite y caliente a fuego medio, agregue la cebolla y deje cocinar por 5 minutos revolviendo, luego agregue el pimentón, el ajo, el tallo de apio y la sal deje cocinar por 10 minutos revolviendo. Luego agregue el tomate y deje cocinar de 15 a 25 minutos revolviendo para que no se queme. 8. Con el guiso terminado agréguelo en la olla con las pastas ya cocidas y escurridas, revuelva bien y agregue la crema de leche, deje calentar a fuego bajo 5 minutos revolviendo para que se integre y sirva con la porción de queso rallado por encima acorde con los grados de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	14	16	16	16	16	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	8	8	8	
		Pimenton rojo	B080	2	4	4	4	4	
		Apio en rama crudo	B014	4	5	5	5	5	
		Ajo , crudo	B009	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Crema de leche	G001	20	20	20	20	20	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	14	20	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITO DE HARINA CON QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	60	75	95	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente ponga la harina de trigo, el huevo, la sal y el aceite, agregue el agua de manera gradual mientras mezcla hasta lograr una masa que le permita cortar y formar. Tenga cuidado que la masa no quede muy húmeda para evitar que se abra en fritura o estalle. 4. Corte el queso en tiras. Tome porciones de masa acorde con el grado de escolaridad y cubra por completo el queso con ayuda de la porción de masa. 5. En una sartén a fuego medio agregue el aceite y déjelo calentar. Dore los deditos de queso hasta que queden dorados y escurra el aceite. Sirva caliente.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	8	8	8	8	8	
		Queso fresco, semiblando, semigraso, tipo cuajada	G016	10	10	18	25	25	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, LECHUGA, PIÑA,MANZANA, QUESO, MANGO, UVA DESHIDRATADA)	Repollo blanco, crudo	B099	15	22	22	29	22	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y desinfecte el repollo. Córtelo en mitades, retire el tallo y corte en tiras finas. 4. Corte la lechuga en mitades y córtela en tiras. Luego sumérjalas en agua fría sin presionarlas mucho y revolviendo para que salga la tierra. Luego escúrralas y séquelas por completo. 5. Corte las puntas de la piña, quite la cáscara y retire el corazón, corte la piña en cubos medianos. Corte el queso en cubos medianos. 6. Corte la manzana en mitades, quite el corazón y córtela en trozos. Luego pele el mango y separe la pulpa de la semilla, corte la pulpa en cubos pequeños. 7. Mezcle el repollo, el queso, la lechuga, la manzana, el mango, la uva pasa, la leche condensada y la piña. Sirva acorde con la porción establecida para cada grupo escolar.
		Lechuga común, cruda	B059	10	19	28	37	28	
		Piña, cruda	C072	28	28	28	28	28	
		Manzana común cruda	C054	12	12	12	24	12	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	5	5	5	
		Mango común, crudo	C051	20	20	20	30	30	
		Uva, deshidratada	C067	5	5	5	5	5	
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	5	15	15	
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA	Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique las fechas de vencimiento y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte el mango. Licúe la pulpa de fruta con el azúcar y
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	6	8	8	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	9	10	14	16	
LÁCTEOS	-	-	-	-	-	-	-	-	
AGUA	AGUA	Agua	Aa	200	200	200	200	200	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL: MND 06898

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	SANTANDER			MUNICPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCIONES EDUCATIVAS OFICIALES PRIORIZADAS DE LOS 82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN					

			SEMANA No. 1		
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	AVENA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO		PECHUGA DE POLLO HAWAIANA		CARNE DE RES EN SALSA DE NARANJA	HUEVO FRITO
CEREAL ACOMPAÑANTE	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	PAPA CRIOLLA DORADA	CROQUETA DE PLATANO MADURO	AREPA QUE MAIZ BLANCO	PAN CASCARITA
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	-	FRUTA DE COSECHA EN PORCION		-
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
			SEMANA No. 2		
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	-		HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	DEDITOS DE PAPA	PAPA AL PEREJIL
FRUTA		FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION		
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
			SEMANA No. 3		
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA (LÁCTEOS)	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	-	-	CARNE DE RES A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO CON QUESO
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	FRITA DE HARINA DE TRIGO	DEDITOS DE YUCA	AREPA QUE MAIZ BLANCO
FRUTA	-	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION		
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA
			SEMANA No. 4		
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA (LÁCTEOS)	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA CON LECHE	AVENA CON LECHE	CHOCOLATE CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
ALIMENTO PROTEÍCO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE		-	OMELETTE DE HUEVO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA
CEREAL ACOMPAÑANTE		AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	DEDITOS DE PAPA	BOLITAS DE YUCA
FRUTA	-	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION		-
AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA	AGUA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP: 06888

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g / cc)	PESO NETO (g /cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	35	35	126	4,4	0,6	25,3	5,3	1,5	0,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	3	3	10	0,0	0,0	2,4	0,8	0,0	0,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	95	80	51	0,2	0,2	10,4	6,5	0,3	0,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0	2	0	0	0	26
	PARA FRITA EL CHURRO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				363	12,2	9,1	54,8	184,7	2,6	1.293,0
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				28	27	21	30	26	47	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO HAWAIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	83	10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	31,6
		Piña, cruda	C072	20	11	6	0,1	0,0	1,4	1,8	0,1	0,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4,4	0,4	7,2
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN LA REPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				304	16,2	11,6	33,8	165,6	2,0	1.309,0
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				23	36	27	19	24	36	116

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	Platano harton, maduro, crudo	B089	55	40	52	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	6	6	22	0,7	0,1	4,3	0,8	0,9	0,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	115	80	43	0,7	0,1	9,2	28,2	0,2	1,6
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
	PARA LA CROQUETA	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						293	8,8	8,4	44,1	191,0	2,5	1.274,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						23	19	19	24	27	46	112

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (CURUBA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0,4	0,1	5,1	4,2	0,6	51,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RESEN SALSA DE NARANJA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	35	35	133	3,2	1,3	25,9	1,4	0,9	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	1	1	7	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	8,8
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						374	19,7	11,8	46,6	171,8	3,1	1.322,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						29	43	27	26	25	55	117

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	**GRADO PREESCOLAR**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**SANTANDER**		**MUNICIPIO**	**82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN**	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL	PAN CASCARITA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107	3,6	1,4	19,5	21,6	1,2	216,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	PARA EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				358	13,7	15,5	40,2	175,8	2,6	1.496,6
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				28	30	36	22	25	47	132

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	**LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS**		
FIRMA	Laura Cotte	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 06888**

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
		Tomate, crudo	B103	7	5	1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,4
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	Platano harton, maduro, crudo	B089	55	40	52	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
		Canela molida		2	2	2	0,1	0,1	1,6	24,6	0,8	0,5
		Panela	K033	5	5	18	0,0	0,0	4,5	2,1	0,2	2,0
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	1	1	7	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	8,8
SAL	EN EL CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				305	15,2	9,5	39,4	179,5	2,7	1.253,6
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				23	33	22	22	26	47	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS**		
FIRMA	Laura Cotte	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 06888**

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO		82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	20	76	1,8	0,7	14,8	0,8	0,5	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	94	80	58	0,2	0,2	13,2	12,8	0,2	1,6
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
	PARA FRITAR EL PALITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						301	8,4	8,5	46,4	171,7	1,9	1.266,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						23	19	20	25	25	33	112

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	35	35	133	3,2	1,3	25,9	1,4	0,9	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	95	80	51	0,2	0,2	10,4	6,5	0,3	0,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0.0
TOTAL MENÚ						385	9,7	11,5	57,4	176,7	1,9	1.286,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACION						30	21	27	32	25	34	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	40	36	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	3	3	9	0,7	0,6	0,2	12,2	0,0	14,3
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
	PARA FRITAR EL DEDITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						273	13,1	12,5	26,4	173,4	2,1	1.332,3
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						21	29	29	19	25	37	118

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	83	10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	31,6
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Mandarina, cruda	C050	15	10	6	0,1	0,0	1,2	3,7	0,0	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	8	8	29	1,0	0,1	5,8	1,2	0,3	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA AL PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	40	36	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	1	1	7	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	8,8
SAL	EN EL CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						316	16,4	11,3	35,4	157,6	2,1	1.257,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						24	36	26	19	23	37	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	50	45	1,1	0,1	9,5	6,0	0,4	3,0
		Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,1	0,6
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						303	13,6	13,1	32,1	175,5	2,6	1.287,5
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						23	30	30	18	25	47	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	56	40	53	0,4	0,1	12,2	1,2	0,2	1,6
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	5	5	19	0,5	0,2	3,7	0,2	0,1	0,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Durazno, crudo	C023	94	80	46	0,8	0,1	10,0	7,2	0,5	0,8
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	PARA EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						319	8,0	10,4	47,0	177,5	1,4	1.287,7
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						25	18	24	26	25	26	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,2
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	15	15	73	2,9	1,6	9,0	21,6	2,0	3,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	FRITA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	30	30	108	3,8	0,5	21,7	4,5	1,3	0,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Polvo de hornear	PH	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	95	80	51	0,2	0,2	10,4	6,5	0,3	0,8
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Panela	K033	4	4	15	0,0	0,0	3,6	1,7	0,2	1,6
		Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						369	11,4	9,1	55,4	173,5	4,0	1.256,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						28	25	21	30	25	71	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	40	64	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	6	6	22	0,7	0,1	4,3	0,8	0,9	0,3
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						336	17,7	10,8	40,8	185,6	2,6	1.307,3
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						26	39	25	22	27	47	115

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	83	10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	31,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	35	35	133	3,2	1,3	25,9	1,4	0,9	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						373,0	20,7	14,7	38,7	203,8	2,4	1.344,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						29	45	34	21	29	43	119

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEICO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	50	83	10,4	4,6	0,1	5,5	0,4	31,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107	3,6	1,4	19,5	21,6	1,2	216,4
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA ENVASADA (BOLSA)	Agua envasada (bolsa)	AB	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						366	20,5	13,2	39,2	209,5	2,6	1.527,5
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						28	45	30	22	30	46	135

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO - CEREAL	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	35	35	133	3,2	1,3	25,9	1,4	0,9	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN	Mandarina, cruda	C050	115	80	43	0,7	0,1	9,2	28,2	0,2	1,6
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				345	10,9	9,3	51,7	199,4	1,9	1.287,2
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				27	24	21	28	28	33	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	35	35	126	4,4	0,6	25,3	5,3	1,5	0,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Arequipe o dulce de leche	K001	3	3	10	0,2	0,2	1,7	7,6	0,0	4,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	94	80	58	0,2	0,2	13,2	12,8	0,2	1,6
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				403	13,7	10,4	62,1	209,0	3,2	1.301,1
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				31	30	24	34	30	56	115

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	GRADO PREESCOLAR		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO		82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACION	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	OMELETTE DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	40	36	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	3	3	9	0,7	0,6	0,2	12,2	0,0	14,3
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				353	15,1	16,0	36,5	200,8	2,3	1.358,8
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				27	33	37	20	29	41	120

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

LÁCTEOS	CARNE GUISADA CON QUESO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	50	50	70	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLITAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	40	64	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	6	6	22	0,7	0,1	4,3	0,8	0,9	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				326	19,8	12,7	32,9	222,2	2,8	1.356,0
		RECOMENDACIÓN				1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
		% ADECUACIÓN				25	43	29	18	32	50	120

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	**PRIMARIA / GRADOS(PRIMERO/ SEGUNDO Y TERCERO)**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**SANTANDER**		**MUNICIPIO**	**82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN**	
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO**	**PESO BRUTO (g / cc)**	**PESO NETO (g /cc)**	**CALORÍAS (Kcal)**	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**	**HIERRO (mg)**	**SODIO (mg)**
LÁCTEOS	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3.4	3.5	5.0	122.2	0.1	48.0
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0.5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	**CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO**	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	55	55	198	6,9	0,9	39,8	8,3	2,4	1,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	11	11	31	2,6	2,1	0,6	44,6	0,1	52,2
		Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	4	4	13	0.0	0.0	3.1	1.0	0.0	0,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0.7	0.6	0.0	2.9	0.1	7,5
FRUTA	**FRUTA DE COSECHA EN PORCION**	Pera, cruda	C071	130	110	70	0,3	0,2	14,3	8,8	0,4	1,1
AZÚCARES	**EN EL LÁCTEO**	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0
GRASAS	**EN EL CEREAL**	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0.0	3.2	0.0	0.6	0.0	35,1
	PARA FRITA EL CHURRO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	**EN LAS PREPARACIONES**	Sal	L015	3	3	0	0.0	0.0	0,0	0,7	0,0	1 163,4
AGUA	**AGUA**	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				467	15,1	10,6	73,9	195,0	3,6	1 308,4
		RECOMENDACIÓN				1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				29	27	20	32	24	58	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS**		
FIRMA	Lau Cotte	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MNO 06888**

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017

MENÚ No. 2

COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS (Kcal)**	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**	**HIERRO (mg)**	**SODIO (mg)**
LÁCTEOS	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48.0
ALIMENTO PROTEÍCO	**PECHUGA DE POLLO HAWAIANA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	F065	85	55	91	11,4	5,1	0,1	6,0	0,4	34,6
		Piña, cruda	C072	25	14	8	0,1	0,0	1,7	2,2	0,1	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Panela	K033	18	18	66	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	**PAPA CRIOLLA DORADA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	38	0,9	0,0	8,4	4,4	0,4	7,2
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	**EN EL LACTEO**	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	**EN LAS PREPARACIONES**	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	**EN LA REPARACION**	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1 163,4
AGUA	**AGUA**	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				371	18,4	14,6	41,6	189,7	2,5	1312,7
		RECOMENDACIÓN				1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				23	32	27	18	24	40	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS**		
FIRMA	Lau Cotte	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MNO 06888**

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017

MENU No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	Platano harton, maduro, crudo	B089	84	60	80	0,7	0,1	18,3	1,8	0,3	2,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7	6	9	0,8	0,7	0,0	3,3	0,1	5,8
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	9	9	32	1,1	0,2	6,5	1,4	0,4	0,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	158	110	60	1,0	0,1	12,6	38,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
	PARA LA CROQUETA	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

TOTAL MENÚ	371	11,2	10,5	56,3	224,1	2,3	1.310,8
RECOMENDACIÓN	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	23	20	19	25	28	37	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (CURUBA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0,4	0,1	5,1	4,2	0,6	51,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN SALSA DE NARANJA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	55	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
		Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0.7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0.0	0,0	0,0

TOTAL MENÚ	472	23,6	13,9	61,4	174,4	3,7	1.336,2
RECOMENDACIÓN	1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN	29	41	26	27	22	60	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azucar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL	PAN CASCARITA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107	3,6	1,4	19,5	21,6	1,2	216,4
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azucar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						367	13,7	16,5	40,2	175,8	2,8	1.496,6
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						23	24	30	18	22	42	125

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Mango comun, crudo	C051	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	Platano harton, maduro, crudo	B089	55	40	52	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
		Canela molida		2	2	2	0,1	0,1	1,6	24,6	0,8	0,5
		Panela	K033	8	8	29	0,0	0,0	7,2	3,4	0,4	3,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azucar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	2	2	18	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
SAL	EN CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						338	19,4	10,9	42,5	183,1	2,9	1.268,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						21	34	20	19	23	47	106

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maiz blanco, precocida	A034	30	30	114	2,7	1,1	22,2	1,2	0,8	0,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	130	110	80	0,3	0,2	18,2	17,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
	PARAEL PALITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENU						383	10,6	10,7	59,1	197,3	2,2	1.299,7
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						24	19	20	26	25	36	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azucar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	55	55	209	5,0	2,0	40,8	2,2	1,5	0,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	130	110	70	0,3	0,2	14,3	8,8	0,4	1,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						402	12,1	13,5	76,1	188,2	2,6	1.305,1
RECOMENDACION						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30	21	25	33	24	41	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	85	75	67	1,6	0,1	14,2	9,0	0,6	4,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7	6	9	0,8	0,7	0,0	3,3	0,1	8,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	3	3	9	0,7	0,6	0,2	12,2	0,0	14,3
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	20	20	72	2,5	0,3	14,5	3,0	0,9	0,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
	PARA FRITAR EL DEDITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						349	15,3	13,7	40,3	180,1	2,8	1.345,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						21	27	25	18	23	46	112

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	55	91	11,4	5,1	0,1	6,0	0,4	34,6
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Mandarina, cruda	C050	18	13	7	0,1	0,0	1,4	4,4	0,0	0,3
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	10	10	36	1,3	0,2	7,2	1,5	0,4	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,85	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA AL PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	65	55	49	1,2	0,1	10,4	6,6	0,4	3,3
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						365	18,0	13,0	41,9	160,8	2,3	1.252,4
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						22	32	24	18	20	37	104

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18	18	73,98	3,0	1,4	11,5	9,7	0,8	0,5
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	80	70	62	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,1	0,0	0,6	1,4	0,1	0,9
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	3	0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				355	14,5	14,3	40,7	181,3	3,1	1.290,2
		RECOMENDACIÓN				1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				22	26	26	18	23	50	108

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	56	40	53	0,4	0,1	12,2	1,2	0,2	1,6
		Harina de maiz blanco, precocida	A034	5	5	19	0,5	0,2	3,7	0,2	0,1	0,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	18	18	51	4,2	3,4	1,1	72,9	0,1	85,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Durazno, crudo	C023	130	110	64	1,1	0,1	13,8	9,9	0,7	1,1
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	PARA EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENU				367	10,2	12,8	51,3	212,8	1,7	1.334,7
		RECOMENDACIÓN				1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				23	18	24	22	27	27	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	16	0,4	0,4	2,7	13,5	0,0	6,2
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	15	15	73	2,9	1,6	9,0	21,6	2,0	3,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	FRITA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	35	35	126	4,4	0,6	25,3	5,3	1,5	0,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Polvo de hornear	PH	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	130	110	70	0,3	0,2	14,3	8,8	0,4	1,1
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Panela	K033	4	4	15	0,0	0,0	3,6	1,7	0,2	1,6
		Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				413	12,1	10,0	62,8	176,7	4,3	1.265,4
		RECOMENDACIÓN				1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				25	21	19	28	22	69	105

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95	0,5	0,2	22,4	9,6	0,2	8,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7	6	9	0,8	0,7	0,0	3,3	0,1	8,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	9	9	32	1,1	0,2	6,5	1,4	0,4	0,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Aq	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				401	20,6	12,5	50,5	192,2	2,3	1.326,5
		RECOMENDACIÓN				1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
		% ADECUACIÓN				25	36	23	22	24	37	111

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	55	91	11,4	5,1	0,1	6,0	0,4	34,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	55	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
AZUCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						464,2	23,5	16,6	63,5	205,2	3,0	1.350,1
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						28	41	31	23	26	48	113

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	85	55	91	11,4	5,1	0,1	6,0	0,4	34,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	107	3,6	1,4	19,5	21,6	1,2	216,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						378	21,5	13,6	40,2	210,1	2,8	1.530,5
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						23	38	25	18	26	42	128

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Tomate de arbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO - CEREAL	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	55	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN	Mandarina, cruda	C050	158	110	60	1,0	0,1	12,6	38,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						450	13,5	11,2	70,1	219,0	2,5	1306,2
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						28	24	21	31	27	40	109

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No.18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	55	55	198	6,9	0,9	39,8	6,3	2,4	1,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	11	11	31	2,6	2,1	0,6	44,6	0,1	52,2
		Arequipe o dulce de leche	K001	3	3	10	0,2	0,2	1,7	7,6	0,0	4,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	7,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	130	110	80	0,3	0,2	18,2	17,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS		Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						508	16,7	11,9	81,7	221,6	4,1	1.316,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31	29	22	36	28	67	110

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	OMELETTE DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	6	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	85	75	67	1,6	0,1	14,2	9,0	0,6	4,5
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7	6	9	0,8	0,7	0,0	3,3	0,1	8,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	3	3	9	0,7	0,6	0,2	12,2	0,0	14,3
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	20	20	72	2,5	0,3	14,5	3,0	0,9	0,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						429	17,3	17,2	50,4	207,6	3,1	1.372,4
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						26	30	32	22	26	50	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	60	60	84	12,8	3,6	0,1	10,2	0,5	31,2
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLITAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	75	60	95	0,5	0,2	22,4	9,6	0,2	8,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	7	6	9	0,8	0,7	0,0	3,3	0,1	8,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	17	1,4	1,1	0,4	24,3	0,0	28,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	9	9	32	1,1	0,2	6,5	1,4	0,4	0,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						392	22,8	14,4	42,6	228,8	2,4	1.375,2
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						24	40	27	19	29	39	115

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	PRIMARIA / GRADOS (CUARTO Y QUINTO)		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g / cc)	PESO NETO (g /cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	70	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
		Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	4	4	13	0,0	0,0	3,1	1,0	0,0	0,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	130	110	70	0,3	0,2	14,3	8,8	0,4	1,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
	PARA FRITA EL CHURRO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

	CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
TOTAL MENÚ	540	17,9	12,4	85,0	213,6	4,3	1329,0
RECOMENDACIÓN	1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN	27	26	19	30	19	49	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	43,0
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO HAWAIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	108	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,0
		Piña, cruda	C072	25	14	8	0,1	0,0	1,7	2,2	0,1	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Panela	K033	18	18	66	0,1	0,0	16,2	7,6	0,9	7,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	77	1,8	0,1	16,9	8,8	0,8	14,4
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LA REPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						434	22,4	16,0	50,1	195,8	3,0	1329,24
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						22	32	24	18	18	34	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	Platano harton, maduro, crudo	B089	118	85	112	0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	3,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,7
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	13	13	47	1,6	0,2	9,4	2,0	0,6	0,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	158	110	60	1,0	0,1	12,6	38,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
	PARA LA CROQUETA	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				445	13,6	12,7	66,9	247,8	2,7	1.349,3
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				22	19	19	24	23	31	90

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (CURUBA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0,4	0,1	5,1	4,2	0,6	51,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN SALSA DE NARANJA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	98	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	2	2	15	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	17,5
		Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				566	28,3	17,0	72,8	197,0	4,2	1365,374
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				28	41	26	26	18	48	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN CASCARITA	Pan blanco, regular, horneado	A060	80	80	214	7,1	2,7	39,0	43,2	2,4	432,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				483	17,3	18,8	59,7	197,4	3,8	1713
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				24	25	28	21	18	44	114

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Mango común, crudo	C051	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	98	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		Pimenton rojo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	7,6	3	0,1	0,0	0,6	1,8	0,0	0,3
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	Platano harton, maduro, crudo	B089	118	85	112	0,9	0,2	25,7	2,5	0,4	3,4
		Canela molida		2,5	2,5	3	0,1	0,1	1,6	30,8	0,8	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				431	20,2	12,4	58,7	195,0	3,5	1.286,0
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				22	29	20	21	18	40	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41	1,7	0,8	6,4	5,4	0,5	0,3
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maiz blanco, precocida	A034	50	50	190	4,6	1,9	37,0	2,0	1,4	0,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	130	110	80	0,3	0,2	18,2	17,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
	PARA EL PALITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				467	12,4	12,2	73,9	198,3	2,8	1.308,7
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				23	18	18	26	18	32	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	130	110	70	0,3	0,2	14,3	8,8	0,4	1,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	100	89	2,1	0,1	18,9	12,0	0,8	6,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	14	1,2	0,9	0,3	20,3	0,0	23,8
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	28	28	101	3,5	0,5	20,2	4,2	1,2	0,6
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
	PARA FRITAR EL DEDITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				419	17,7	15,4	50,9	194,5	3,5	1.370,8
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				21	25	23	18	18	40	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	108	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,0
		Tomillo molido		1,8	1,8	2	0,2	0,1	1,2	34,0	2,2	1,0
		Mandarina, cruda	C050	30	21	11	0,2	0,0	2,4	7,4	0,1	0,4
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	16	16	58	2,0	0,3	11,6	2,4	0,7	0,3
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA AL PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	90	80	1,9	0,1	17,0	10,8	0,7	5,4
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				457	22,8	15,6	54,7	195,1	4,6	1.264,9
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				23	33	23	20	18	53	84

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	20	20	82,2	3,4	1,5	12,8	10,8	0,9	0,6
		Canela molida		1	1	1	0,0	0,0	0,8	12,3	0,4	0,3
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	110	100	89	2,1	0,1	18,9	12,0	0,8	6,0
		Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,2	0,0	0,9	1,9	0,1	1,2
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	12	12	44	0,1	0,0	10,8	5,0	0,6	4,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LA PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				399	15,6	14,5	50,2	193,9	3,8	1.293,4
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				20	22	22	18	18	43	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	80	105	0,9	0,2	24,2	2,4	0,4	3,2
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	5	5	19	0,5	0,2	3,7	0,2	0,1	0,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	25	25	72	5,9	4,7	1,5	101,3	0,1	118,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Durazno, crudo	C023	130	110	64	1,1	0,1	13,8	9,9	0,7	1,1
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	PARA EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				446	12,2	15,0	63,7	242,5	1,9	1.378,4
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				22	18	23	23	22	22	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	10	10	33	0,8	0,8	5,5	27,0	0,0	12,3
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	15	15	73	2,9	1,6	9,0	21,6	2,0	3,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	FRITA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6,3	0,9	36,2	7,5	2,2	1,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Polvo de hornear	PH	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	130	110	70	0,3	0,2	14,3	8,8	0,4	1,1
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Panela	K033	4	4	15	0,0	0,0	3,6	1,7	0,2	1,6
		Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	6	6	44	0,0	4,9	0,0	0,8	0,0	52,6
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				498	14,4	12,3	76,4	192,8	5,0	1.289,4
		RECOMENDACIÓN				1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
		% ADECUACIÓN				25	21	19	27	18	57	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	70	70	98	15,0	4,2	0,1	11,9	0,6	36,4
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	106	85	135	0,8	0,3	31,7	13,6	0,3	11,9
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	13	13	47	1,6	0,2	9,4	2,0	0,6	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	6	6	44	0,0	4,9	0,0	0,8	0,0	52,6
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						502	24,9	16,0	62,9	216,9	2,7	1.376,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						25	36	24	23	20	31	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	108	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	70	70	266	6,4	2,6	51,7	2,8	1,9	0,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						567,9	29,1	20,3	64,9	227,9	3,5	1.398,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						28	42	31	23	21	41	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	108	70	116	14,5	6,4	0,1	7,7	0,5	44,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pan blanco, regular, horneado	A060	80	80	214	7,1	2,7	39,0	43,2	2,4	432,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN LA PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						517	28,1	17,1	59,8	233,4	3,9	1.765,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						26	40	26	21	21	45	118

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	AREPA DE MAIZ RELLENA DE	Harina de maíz blanco, precocida	A034	55	55	209	5,0	2,0	40,6	2,2	1,5	0,6
CEREAL	QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN	Mandarina, cruda	C050	158	110	60	1,0	0,1	12,6	38,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	20	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	5	5	37	0,0	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						466	14,2	12,6	70,2	231,3	2,5	1329,3
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						23	20	19	25	21	29	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No.18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		Canela molida		1	1	1	0,0	0,0	0,8	12,3	0,4	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	70	70	252	8,8	1,2	50,6	10,5	3,0	1,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	11	11	31	2,6	2,1	0,6	44,6	0,1	52,2
		Arequipe o dulce de leche	K001	3	3	10	0,2	0,2	1,7	7,6	0,0	4,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	130	110	80	0,3	0,2	18,2	17,7	0,3	2,2
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	6	6	44	0,0	4,9	0,0	0,8	0,0	52,6
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						577	18,6	13,8	92,9	230,3	5,0	1.327,3
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						29	27	21	33	21	57	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	SECUNDARIA / GRADOS (SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO)		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN	
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g / cc)	PESO NETO (g /cc)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	56,4
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	100	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	16	16	46	3,7	3,0	0,9	64,8	0,1	76,0
		Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	5	5	16	0,0	0,0	4,0	1,4	0,1	0,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	153	130	82	0,4	0,3	16,8	10,4	0,5	1,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	61,4
	PARA FRITA EL CHURRO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				703	22,5	15,3	113,8	243,1	5,7	1359,47
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				28	26	18	33	22	60	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	56,4
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO HAWAIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	143	93	154	19,2	8,5	0,1	10,2	0,6	58,3
		Piña, cruda	C072	30	17	9	0,1	0,0	2,0	2,6	0,1	0,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Panela	K033	24	24	87	0,1	0,0	21,6	10,1	1,2	9,4
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	105	105	101	2,3	0,1	22,2	11,6	1,1	18,9
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LA REPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				561	28,7	22,0	62,0	230,9	3,7	1367,28
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500,00
		% ADECUACIÓN				23	33	27	18	21	39	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	Platano harton, maduro, crudo	B089	146	105	139	1,2	0,2	31,9	3,2	0,5	4,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	30	27	40	3,4	2,9	0,1	14,3	0,5	37,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	20	20	72	2,5	0,3	14,5	3,0	0,9	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
		Paprika		1	1	1	0,2	0,1	0,6	1,8	0,2	0,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	186	130	70	1,2	0,1	14,8	45,6	0,4	2,6
AZUCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	61,4
	PARA LA CROQUETA	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				577	18,0	17,1	85,6	288,1	3,9	1400,89
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				23	21	21	25	26	41	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (CURUBA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0,4	0,1	5,1	4,2	0,6	51,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN SALSA DE NARANJA	Res, carne magra, cruda	F099	100	100	140	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8	52,0
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
		Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				761	38,0	22,3	98,8	222,2	5,3	1397,39
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				31	44	27	28	20	55	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN CASCARITA	Pan blanco, regular, horneado	A060	80	80	214	7,1	2,7	39,0	43,2	2,4	432,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azucar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				523	17,8	21,4	63,5	216,2	3,8	1720,38
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				21	20	26	18	20	40	115

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Mango comun, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	100	100	140	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8	52,0
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		Pimenton rojo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	10	9,5	4	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	Platano harton, maduro, crudo	B089	140	100	133	1,1	0,2	30,5	3,0	0,5	4,0
		Canela molida		2,5	2,5	3	0,1	0,1	1,6	30,8	0,8	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	3	3	22	0,0	2,4	0,0	0,4	0,0	26,3
SAL	EN EL CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				535	27,4	16,8	87,6	220,1	3,8	1309,97
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				21	31	20	19	20	40	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maiz blanco, precocida	A034	80	80	304	7,3	3,0	59,1	3,2	2,2	0,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	153	130	94	0,4	0,3	21,5	20,8	0,4	2,6
AZÚCARES	EN EL CEREAL	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	61,4
	PARA EL PALITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				652	17,3	16,6	104,3	244,3	3,9	1359,21
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				26	20	20	30	22	41	91

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	153	130	82	0,4	0,3	16,8	10,4	0,5	1,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				742	18,7	19,7	116,1	243,1	3,9	1316,08
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				30	21	24	33	22	41	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	115	105	93	2,2	0,1	19,8	12,6	0,8	6,3
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	17	15	23	1,9	1,7	0,0	8,1	0,2	21,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	20	20	72	2,5	0,3	14,5	3,0	0,9	0,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	61,4
	PARA FRITAR EL DEDITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				453	19,3	19,0	49,9	237,3	3,4	1428,337
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				18	22	23	18	22	35	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	143	93	154	19,2	8,5	0,1	10,2	0,6	58,3
		Tomillo molido		1,8	1,8	2	0,2	0,1	1,2	34	2,2	1,0
		Mandarina, cruda	C050	30	21	11	0,2	0,0	2,4	7,4	0,1	0,4
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	16	16	58	2,0	0,3	11,6	2,4	0,7	0,3
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA AL PEREJIL	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	130	120	107	2,5	0,1	22,7	14,4	1,0	7,2
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				561	28,6	20,2	64,1	220,0	5,0	1 288,3
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				23	33	24	18	20	53	86

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	29	29	119	4,9	2,2	18,6	15,7	1,3	0,9
		Canela molida		1	1	1	0,0	0,0	0,8	12,3	0,4	0,3
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara, cruda	B074	120	130	107	2,5	0,1	22,7	14,4	1,0	7,2
		Tomate, crudo	B103	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14	6	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	12	12	44	0,1	0,0	10,8	5,0	0,6	4,7
GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				467	18,2	15,8	61,0	221,4	4,4	1 302,7
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				19	21	19	18	20	46	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LACTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	15	15	70	0,5	2,5	11,3	5,4	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105	139	1,2	0,2	31,9	3,2	0,5	4,2
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	5	5	19	0,5	0,2	3,7	0,2	0,1	0,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	35	35	100	8,2	6,5	2,1	141,8	0,2	166,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Durazno, crudo	C023	153	130	75	1,3	0,1	16,3	11,7	0,8	1,3
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	PARA EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	61,4
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				561	15,6	19,2	78,9	304,9	2,2	1.452,0
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				23	18	23	23	28	24	97

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	10	10	33	0,8	0,8	5,5	27,0	0,0	12,3
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	15	15	73	2,9	1,6	9,0	21,6	2,0	3,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	FRITA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	60	60	216	7,5	1,0	43,4	9,0	2,6	1,2
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	4	7	0,6	0,5	0,0	2,4	0,1	6,3
		Polvo de hornear	PH	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	153	130	82	0,4	0,3	16,8	10,4	0,5	1,3
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
		Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	8	8	59	0,0	6,5	0,0	1,1	0,0	70,2
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				582	16,2	14,7	89,6	216,2	5,6	1.315,9
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				23	19	18	26	20	59	88

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	100	100	140	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8	52,0
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	131	105	167	0,9	0,3	39,2	16,8	0,3	14,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	17	15	23	1,9	1,7	0,0	8,1	0,2	21,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo proposito, cruda	A 040	16	16	58	2,0	0,3	11,6	2,4	0,7	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	8	8	59	0,0	6,5	0,0	1,1	0,0	70,2
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				632	33,1	20,7	76,4	247,5	3,2	1.427,7
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				25	38	25	22	23	33	95

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	143	93	154	19,2	8,5	0,1	10,2	0,6	58,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	0,0
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				754,7	37,1	25,7	90,8	251,9	4,7	1.377,4
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				30	43	31	26	23	49	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	F065	143	93	154	19,2	8,5	0,1	10,2	0,6	58,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pan blanco, regular, horneado	A060	80	80	214	7,1	2,7	39,0	43,2	2,4	432,8
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	5	5	37	,03	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				588	33,3	21,4	62,6	255,0	4,1	1.804,2
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				24	38	26	18	23	43	120

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CHO	CALCIO	HIERRO	SODIO
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	186	130	70	1,2	0,1	14,8	45,6	0,4	2,6
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	61,4
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				699	20,1	17,4	109,8	279,3	3,8	1.378,8
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				28	23	21	31	25	40	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No.18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		Canela molida		1	1	1	0,0	0,0	0,8	12,3	0,4	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	100	100	360	12,5	1,7	72,3	15,0	4,3	2,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	11	11	31	2,6	2,1	0,6	44,6	0,1	52,2
		Arequipe o dulce de leche	K001	3	3	10	0,2	0,2	1,7	7,6	0,0	4,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	153	130	94	0,4	0,3	21,5	20,8	0,4	2,6
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	8	8	59	0,0	6,5	0,0	1,1	0,0	70,2
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				930	31,8	22,7	146,5	427,2	8,2	1.410,9
		RECOMENDACIÓN				2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
		% ADECUACIÓN				37	37	27	42	39	87	94

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	15	15	70	0,5	2,5	11,3	5,4	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	OMELETTE DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	115	105	93	2,2	0,1	19,6	12,6	0,8	6,3
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	17	15	23	1,9	1,7	0,0	8,1	0,2	21,3
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	20	20	72	2,5	0,3	14,5	3,0	0,9	0,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	8	8	59	0,0	6,5	0,0	1,1	0,0	70,2
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						558	22,2	24,2	61,2	280,3	3,5	1.481,4
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						22	25	29	18	25	37	99

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CODIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F009	100	100	140	21,4	6,0	0,2	17,0	0,8	52,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLITAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	131	105	167	0,9	0,3	39,2	16,8	0,3	14,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,2	1,1	0,0	5,2	0,2	13,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	13	13	47	1,6	0,2	9,4	2,0	0,6	0,3
AZUCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	8	8	59	0,0	6,5	0,0	1,1	0,0	70,2
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						602	34,2	21,9	66,1	282,1	3,3	1.469,9
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						24	39	26	19	26	35	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR GRADO	MEDIA (DECIMO , ONCE Y CICLO COMPLEMENTARIO)		OPERADOR				
DEPARTAMENTO	SANTANDER		MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA	X	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g / cc)	PESO NETO (g /cc)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	135	135	486	16,9	2,3	97,6	20,3	5,8	2,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	16	16	46	3,7	3,0	0,9	64,8	0,1	76,0
		Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	5	5	16	0,0	0,0	4,0	1,4	0,1	0,0
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	159	135	85	0,4	0,3	17,4	10,8	0,5	1,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
	PARA FRITA EL CHURRO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						847	26,9	17,6	139,8	249,1	7,2	1377,76
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						29	27	18	34	23	61	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO HAWAIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	168	109	180	22,5	10,0	0,1	12,0	0,8	68,5
		Piña, cruda	C072	30	17	9	0,1	0,0	2,0	2,6	0,1	0,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Panela	K033	25	25	91	0,2	0,0	22,6	10,5	1,2	9,8
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	145	145	139	3,2	0,1	30,6	16,0	1,5	26,1
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LA REPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						648	32,9	25,5	71,4	237,5	4,3	1.385,1
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						22	32	26	18	22	36	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	Platano harton, maduro, crudo	B089	202	145	192	1,6	0,3	44,1	4,4	0,7	5,8
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	30	27	40	3,4	2,9	0,1	14,3	0,5	37,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	22	22	79	2,8	0,4	15,9	3,3	0,9	0,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	18	18	51	4,2	3,4	1,1	72,9	0,1	85,5
		Paprika		1	1	1	0,2	0,1	0,6	1,8	0,2	0,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	193	135	73	1,2	0,1	15,4	47,3	0,4	2,7
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
	PARA LA CROQUETA	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						663	19,4	19,4	100,0	303,7	4,2	1434,43
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						23	19	20	25	28	35	96

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (CURUBA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Curuba, cruda	C021	120	60	23	0,4	0,1	5,1	4,2	0,6	51,0
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN SALSA DE NARANJA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	168	25,7	7,2	0,2	20,4	1,0	62,4
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Naranja, cruda	C062	17	10	4	0,1	0,0	0,9	3,4	0,1	0,2
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	18	0,6	0,1	3,6	0,8	0,2	0,1
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	135	135	513	12,3	5,0	99,8	5,4	3,6	1,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	4	4	29	0,0	3,2	0,0	0,6	0,0	35,1
		Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						938	45,5	26,6	124,7	227,2	6,4	1416,91
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32	45	27	31	21	54	94

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
ALIMENTO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN CASCARITA	Pan blanco, regular, horneado	A060	100	100	268	8,9	3,4	48,8	54,0	3,0	541,0
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						595	19,6	24,1	73,2	227,0	4,4	1.828,6
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						21	19	25	18	21	37	122

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	168	25,7	7,2	0,2	20,4	1,0	62,4
		Tomate, crudo	B103	25	20	5	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		Pimenton rojo	B080	3	2,55	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
		Cebolla cabezona, cruda	B027	13	12	5	0,2	0,0	1,0	3,0	0,0	0,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	Platano harton, maduro, crudo	B089	202	145	192	1,6	0,3	44,1	4,4	0,7	5,8
		Canela molida		2,5	2,5	3	0,1	0,1	1,6	30,8	0,8	0,5
		Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		Margarina, con sal	D018	5	5	37	,03	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN EL CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA ENVASADA (BOLSA)	Agua envasada (bolsa)	AB	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						638	32,2	19,7	81,4	225,8	4,2	1339,8076
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						22	32	20	20	21	36	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49	2,0	0,9	7,7	6,5	0,5	0,4
		Canela molida		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,4	6,1	0,2	0,1
CEREAL ACOMPAÑANTE	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	100	100	380	9,1	3,7	73,9	4,0	2,7	1,0
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	15	15	43	3,5	2,8	0,9	60,8	0,1	71,3
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	159	135	97	0,4	0,3	22,3	21,6	0,4	2,7
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
	PARA EL PALITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						747	19,1	19,0	120,0	246,2	4,5	1.377,1
RECOMENDACIÓN						1900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						39	19	20	30	22	38	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65	0,5	2,3	10,6	5,0	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	135	135	513	12,3	5,0	99,8	5,4	3,6	1,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	159	135	85	0,4	0,3	17,4	10,8	0,5	1,4
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						893	21,9	22,6	142,7	245,2	4,9	1395,41
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						31	22	23	35	22	41	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	155	145	129	3,0	0,1	27,4	17,4	1,2	8,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	23	21	31	2,6	2,2	0,1	11,0	0,4	28,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	25	25	90	3,1	0,4	18,1	3,8	1,1	0,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
	PARA FRITAR EL DEDITO	Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						535	21,9	21,7	61,2	254,1	4,1	1465,383
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						18	22	22	18	23	34	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA)	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	168	109	180	22,5	10,0	0,1	12,0	0,8	68,5
		Tomillo molido		1,8	1,8	2	0,2	0,1	1,2	34,0	2,2	1,0
		Mandarina, cruda	C050	50	35	19	0,3	0,0	4,0	12,3	0,1	0,7
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	19	19	68	2,4	0,3	13,7	2,9	0,8	0,4
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	8	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA AL PEREJIL	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B074	155	145	129	3,0	0,1	27,4	17,4	1,2	8,7
		Perejil, crudo	B079	0,5	0,45	0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	40	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						647	33,0	23,8	72,6	230,1	5,5	1300,36
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						22	33	25	18	21	47	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	36	36	148	6,1	2,7	23,1	19,4	1,6	1,1
		Canela molida		1	1	1	0,0	0,0	0,8	12,3	0,4	0,3
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara, cruda	B074	160	150	128	2,1	0,0	27,2	6,0	0,8	3,0
		Tomate, crudo	B103	35	28	6	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		paprika		0,25	0,25	0	0,1	0,1	0,2	0,5	0,1	0,1
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	13	13	47	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6	5,1
GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						541	19,1	18,2	71,4	218,7	4,6	1299,48
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						19	19	19	18	20	39	87

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	15	15	70	0,5	2,5	11,3	5,4	0,5	0,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	146	105	139	1,2	0,2	31,9	3,2	0,5	4,2
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	5	5	19	0,5	0,2	3,7	0,2	0,1	0,1
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	45	45	129	10,5	8,4	2,7	182,3	0,2	213,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Durazno, crudo	C023	159	135	78	1,4	0,1	16,9	12,2	0,8	1,4
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	7	7	51	0,0	5,7	0,0	1,0	0,0	0,0
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						592	18,0	21,1	80,1	345,9	2,3	1.438,1
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406,0	1.100,0	11,8	1.500,0
% ADECUACIÓN						20	18	22	20	31	20	96

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	12	12	39	1,0	1,0	6,6	32,4	0,0	14,8
		Cocoa, en polvo, sin azúcar	L009	15	15	73	2,9	1,6	9,0	21,6	2,0	3,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	FRITA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	70	70	252	8,75	1,19	50,61	10,5	3,01	1,4
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,1	1,0	0,0	4,8	0,2	12,5
		Polvo de hornear	PH	0,25	0,25	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	159	135	85	0,4	0,3	17,4	10,8	0,5	1,4
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Panela	K033	7	7	25	0,0	0,0	6,3	2,9	0,3	2,7
		Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	12	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	10	10	73	0,06	8,11	0	1,4	0	87,7
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						648	18,3	17,2	98,6	226,1	6,2	1342,4
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						22	18	18	24	21	52	89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Mango común, crudo	C051	120	60	47	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	168	25,7	7,2	0,2	20,4	1,0	62,4
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	181	145	230	1,3	0,4	54,2	23,2	0,4	20,3
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	23	21	31	2,6	2,2	0,1	11,0	0,4	28,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	16	16	58	2,0	0,3	11,6	2,4	0,7	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	10	10	73	0,1	8,1	0,0	1,4	0,0	87,7
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						746	38,4	24,2	91,4	260,5	3,6	1468,715
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						26	38	25	23	24	31	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	168	109	180	22,5	10,0	0,1	12,0	0,8	68,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	135	135	513	12,3	5,0	99,8	5,4	3,6	1,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	13	13	47	0,1	0,0	11,7	5,5	0,6	5,1
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						940,7	43,6	30,1	119,1	256,6	5,9	1468,1
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32	43	31	29	23	50	98

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	43	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
ALIMENTO PROTEÍCO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	168	109	180	22,5	10,0	0,1	12,0	0,8	68,5
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	1	0,95	1	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,2
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pan blanco, regular, horneado	A060	100	100	268	8,9	3,4	48,8	54,0	3,0	541,0
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	5	5	37	,03	4,1	0,0	0,7	0,0	43,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						668	38,4	23,5	72,3	267,6	4,8	1.922,6
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						23	38	24	18	24	40	128

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEICO -	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	135	135	513	12,3	5,0	99,8	5,4	3,6	1,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	20	20	57	4,7	3,7	1,2	81,0	0,1	95,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	193	135	73	1,2	0,1	15,4	47,3	0,4	2,7
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	9	9	66	0,1	7,3	0,0	1,3	0,0	78,9
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						849	23,4	20,3	136,2	282,7	4,8	1396,8
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						29	23	21	34	26	41	93

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No.18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	62	2,5	1,1	9,6	8,1	0,7	0,5
		Canela molida		1	1	1	0,0	0,0	0,8	12,3	0,4	0,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito,	A 040	135	135	486	16,9	2,3	97,6	20,3	5,8	2,7
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	11	11	31	2,6	2,1	0,6	44,6	0,1	52,2
		Arequipe o dulce de leche	K001	3	3	10	0,2	0,2	1,7	7,6	0,0	4,1
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5	8	0,7	0,6	0,0	2,9	0,1	0,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	159	135	97	0,4	0,3	22,3	21,6	0,4	2,7
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	10	10	73	0,1	8,1	0,0	1,4	0,0	87,7
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				879	27,4	18,7	147,5	264,6	8,0	1372,7
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
		% ADECUACIÓN				30	27	19	36	24	68	92

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	15	15	70	0,5	2,5	11,3	5,4	0,5	0,0
ALIMENTO PROTEÍCO	OMELETTE DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cascara,	B074	155	145	129	3,0	0,1	27,4	17,4	1,2	8,7
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	23	21	31	2,6	2,2	0,1	11,0	0,4	28,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	12	12	34	2,8	2,2	0,7	48,6	0,1	57,0
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	25	25	90	3,1	0,4	18,1	3,8	1,1	0,5
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	10	10	73	0,1	8,1	0,0	1,4	0,0	87,7
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				639	24,8	26,9	72,5	297,1	4,2	1.518,5
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
		% ADECUACIÓN				22	24	28	18	27	36	101

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	120	120	168	25,7	7,2	0,2	20,4	1,0	62,4
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	3,8	2	0,1	0,0	0,3	0,9	0,0	0,2
		pimienta negra		0,25	0,25	0	0,1	0,0	0,2	1,1	0,1	0,1
		Tomillo molido		0,5	0,5	1	0,0	0,0	0,3	9,5	0,6	0,3
		Ajo, crudo	B009	0,5	0,47	1,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		Cilantro , crudo	B035	1	0,9	0	0,0	0,0	0,1	0,7	0,0	0,4
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLITAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	181	145	230	1,3	0,4	54,2	23,2	0,4	20,3
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	23	21	31	2,6	2,2	0,1	11,0	0,4	28,8
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	29	2,3	1,9	0,6	40,5	0,1	47,5
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	16	16	58	2,0	0,3	11,6	2,4	0,7	0,3
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	10	10	36	0,1	0,0	9,0	4,2	0,5	3,9
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	10	10	73	0,1	8,1	0,0	1,4	0,0	87,7
		Aceite de girasol	D004	15	15	/	/	/	/	/	/	/
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	1.163,4
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		TOTAL MENÚ				735	40,6	26,1	83,3	298,4	3,9	1518,6
		RECOMENDACIÓN				2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
		% ADECUACIÓN				25	40	27	21	27	33	101

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

Alimentos para Aprender — La educación es de todos — Mineducación — PAE

GUÍA DE PREPARACIONES

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO POR NIVEL	GRADO PREESCOLAR; PRIMARIA / GRADOS(PRIMERO/ SEGUNDO Y TERCERO); PRIMARIA / GRADOS (CUARTO Y QUINTO); SECUNDARIA / GRADOS (SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO); MEDIA (DECIMO , ONCE Y CICLO COMPLEMENTARIO).	OPERADOR	
DEPARTAMENTO	SANTANDER	MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN

GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc) PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO , ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requieren para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele el (la fruta de cosecha (tomate de árbol)), licue con agua previamente hervida, pase por el colador, disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada el azúcar, mezcle, sirva frío.
		Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	
CEREAL ACOMPAÑANTE	CHURROS CON BOCADILLO Y QUESO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	35	55	70	100	135	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiera para la preparación. 3. Coloque la harina en un recipiente grande, agregue la sal, el azúcar, la margarina, el huevo, mezcle muy bien los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea. 4. Agregue agua fría o helada y amase hasta que la mezcla no se pegue y este compacta. 5. Extienda la masa con un mazo o rodillo, sobre una superficie plana, limpia y enharinada previamente. Deje extendida la masa hasta que alcance unos 3 milímetros de grosor, corte en tiras de 2 centímetros aproximadamente para que los churros queden perfectos. 6. Aparte corte en tiras el queso y el bocadillo. 7. Para hacer los churros tome una tira de queso y bocadillo y con la masa vaya dando vueltas hasta cubrirlo, en forma de tornillo o espiral. No deje ningún pedazo de queso y bocadillo descubierto. 8. Ponga una cacerola a fuego medio, cuando esté caliente añada el aceite, ponga los churros a freír, hasta que se doren. 9. Retire del aceite, deje escurrir y sirva.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	11	15	16	16	
		Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K005	3	4	4	5	5	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	6	6	6	6	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	95	130	130	153	159	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porción.
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	7	7	7	8	8	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	9	—
	PARA FRITAR EL CHURRO	Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	—
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRICULA PROFESIONAL	MND 06808

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g o cc) PRESCOLAR	PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y	DECIMO , ONCE Y COMPLEMENARI	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En una olla grande, mida la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta el número de beneficiarios y los niveles a los que corresponden. 4. Ponga a fuego medio la olla con agua, adicione la panela, deje hervir hasta que se disuelva. 5. Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada la leche a la aguapanela. 6. Dejar reposar antes de servir.
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO HAWAIANA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	77	85	108	143	158	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. 4. Con ayuda de un cuchillo abra cuidadosamente la pechuga por la mitad. 5. Porcione según los pesos establecidos para cada grupo escolar, seguido de esto adobe con la paprika, el ajo y la sal. 6. Pele y retire los ojos de la piña, corte en cuadros pequeños la piña; ponga en una sartén la piña en trozos, añada la panela y deje caramelizar. Ponga un sartén a fuego lento, añada aceite cuando esté caliente ponga la pechuga deje cocinar, voltee por ambos lados. 7. Cuando esté bien cocida por ambos lados la pechuga, añada la piña sobre la pechuga y el queso rallado, baje el fuego. 8. Retire del fuego, sirva caliente.
		Piña, cruda	C072	20	25	25	30	30	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	10	10	12	12	
		paprika		0.25	0.25	0.25	0,25	0.25	
		Panela	K033	10	18	18	24	25	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	40	40	60	105	145	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiera para la preparación. 3. Lave muy bien las papas, ponga una olla con agua a fuego medio, añada la sal, la papa ya lavada y deje cocinar por un tiempo de aproximadamente 15 minutos, verifique que estén bien cocidas (inserte un tenedor) cuando esté cocida. Retire del fuego, escurra el agua, deje enfriar, corte por la mitad. 4. Ponga una sartén a fuego medio, añada aceite agregue las papas, deje dorar, espolvoree paprika y sal. 5. Retire del fuego y sirva.
		Perejil, crudo	B079	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		paprika		0.25	0,25	0.25	0.25	0.25	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	7	10	10	—
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	3	4	5	7	9	—
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRICULA PROFESIONAL	MND 06808

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 3									
			PESO BRUTO (g o cc)						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARI	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad cantidad (de acuerdo al numero de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En una olla mida la cantidad de agua (necesaria para el numero de beneficiarios) ponga a fuego medio y adicione la canela y la panela, cuando haya hervido unos minutos agregue la avena deje cocinar y mezcle frecuentemente 4. cuando termine la coccion retire del fuego y dejar reposar. 5. Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, seguido de esto adicione en una licuadora la avena ya cocida y la leche el polvo, licue hasta obtener una mezcla suave, sirva.
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	12	12	
		Canela molida		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	CROQUETAS DE PLATANO MADURO	Platano harton, maduro, crudo	B089	55	84	118	146	202	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2 verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Pele el platano, corte por la mitad, lave y porcione de acuerdo al grupo escolar. 4. Ponga una olla con agua a fuego medio, añada sal y el platano maduro, deje cocinar, cuando este blando, retire del fuego, escurra el agua y triture 5. Añada el huevo con la margarina, la paprika y la sal, mezcle, hasta que quede homogenea. 6. Añada la harina para darle textura a la masa, teniendo en cuenta que debe quedar suave. Ralle el queso y añadalo a la mezcla 7. Forme la croqueta en forma rectangular 8. Ponga una sarten a fuego medio con aceite, cuando este caliente añada la croqueta de maduro, deje freir, cuando este dorado deje escurrir el aceite y sirva.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	7	11	30	23	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	6	9	13	20	22	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	10	15	15	18	
		paprika		0.25	0,25	0,25	1	1	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	115	158	158	186	193	1. Lave y desinfecte la fruta sirva en porcion.
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	7	10	10	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	9	—
	PARA LA CROQUETA	Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	—
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 4									
			PESO BRUTO (g o cc)						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARI	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (CURUBA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparacion. 2 Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requieran para la preparacion 3. Lave, desinfecte y pele el (la fruta de cosecha curuba) licue con agua previamente hervida, pase por el colador, disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada el azucar, mezcle, sirva fria
		Curuba, cruda	C021	120	120	120	120	120	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES EN SALSA DE NARANJA	Res, carne magra, cruda	F009	50	60	70	100	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparacion 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparacion 3. Adobe la carne con ajo, tomillo, paprika, ajo y sal. Deje reservar 4. Ponga un sarten a fuego medio, añada aceite cuando este caliente añada la carne porcionada, deje cocinar por ambos lados, cuando este cocida retire del fuego 5. Corte la naranja por la mitad, exprima y pase por el colador, seguido de esto añada el zumo de naranja al sarten donde se doro la carne, añada la harina de trigo remueva constantemente hasta que no queden grumos, añada la carne ya dorada e incorpore a la salsa, retire del fuego y sirva.
		paprika		0,25	0,25	0.25	0.25	0,25	
		Tomillo molido		0,5	0.5	0.5	0.5	0,5	
		Naranja, cruda	C062	17	17	17	17	17	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	5	5	5	5	5	
		Ajo, crudo	B003	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	35	55	70	100	135	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparacion 2 Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación 3. Ponga una olla con agua a hervir, deje reposar, seguido de esto en un tazón adicione la harina de maiz, la sal, la margarina, el queso rallado y adicione el agua tibia, remueva con ayuda de una cuchara y deje reposar 4. Amase con ayuda de las manos hasta tener una textura suave 5. Forme una bola con la masa, aplane la masa con ayuda de las manos sobre un plastico limpio, dele forma circular 6. Ponga un sarten a fuego lento, cuando este caliente el sarten añada la arepa, deje asar y voltee por el otro lado 7. Cuando la arepa ya este asada, sirva caliente
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	10	10	10	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanca, granulada	K003	5	5	5	6	8	—
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	1	2	2	3	4	—
		Aceite de girasol	D004	2	2	3	4	5	
SAL	EN LA REPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g ó cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación 3. En un recipiente tipo olla u olleta grande, mida la cantidad de agua (necesaria para el numero de beneficiarios) 4. Adicione las pastillas del chocolate y el azúcar, deje hervir 5 Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada la leche a la olla donde esta el chocolate, mezcle frecuentemente con el molinillo 6 Cuando la leche comience a hervir, baje la temperatura y deje hervir a fuego bajo de 3 a 5 minutos 7. Retire del fuego, sirva.
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación 2 verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. Rompa el huevo sobre una taza. 3 Ponga un sartén a fuego lento, añada aceite, cuando este caliente adicione el huevo, deje freír, retire del fuego, adicione la sal y sirva caliente.
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAN CASCARITA	Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	80	80	100	1. Sirva de acuerdo al gramaje establecido para cada grado escolar
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	—
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	3	4	5	7	9	—
SAL		Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Aa	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS								LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte					MATRÍCULA PROFESIONAL			MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO,	DECIMO, ONCE Y	
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación 2 verifique la calidad, cantidad de materias primas que requieren para la preparación 3. Lave, desinfecte y pele el (la fruta de cosecha: mango); licue con agua previamente hervida; disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada el azúcar, mezcle, sirva frío.
		Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES EN JULIANAS	Res, carne magra, cruda	F099	50	60	70	100	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación 3. Cortar la carne en tiras, adobe la carne con ajo y sal 4. Lave la cebolla, el tomate y el pimentón, ralle la cebolla y el tomate y pique el pimentón en cuadros pequeños 5. Ponga un sartén a fuego medio, añada la margarina cuando este caliente añada la cebolla y el tomate rallado, deje sofreír, adicione el tomillo, pimentón y ajo. 6. Ponga una sartén a fuego medio, añada el aceite, cuando este caliente añada la carne y deje cocinar, adicione el sofrito, mezcle, cuando este cocida la carne retire del fuego y sirva.
		Tomate, crudo	B103	7	10	20	25	25	
		Pimentón rojo	B060	2	2	3	3	3	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	8	10	13	
		Tomillo molido		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PLATANO MADURO COCIDO	Platano harton, maduro, crudo	B069	55	55	118	140	202	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación 3. lave y corte el plátano maduro en trozos. 4. Ponga una olla con agua a fuego medio, añada los plátanos maduros y deje cocinar, cuando empiece a hervir añada la panela y la canela. 5. cuando este cocido retire del fuego, deje enfriar, retire la cáscara y sirva de acuerdo al gramaje establecidos para cada grado de escolaridad.
		Canela molida		2	2	2.5	2.5	2.5	
		Panela	K033	5	8	10	10	10	
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	—
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	2	2	2	4	4	—
		Margarina, con sal	D015	1	2	3	3	5	—
SAL	EN EL CEREAL Y PROTEINA	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Aa	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUIA								LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte								MATRÍCULA PROFESIONAL MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	**AVENA CON LECHE**	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un olla, mida la cantidad de agua necesaria para el numero de beneficiarios ponga a fuego medio y adicione la canela y la panela , cuando haya hervido unos minutos, agregue la avena, deje cocinar y mezcle frecuentemente. 4. cuando termine la coccion retire del fuego y dejar reposar. 5. Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, seguido de esto adicione en una licuadora la avena ya cocida y la leche el polvo , licue hasta obtener una mezcla suave, sirva.
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	12	12	
		Canela molida		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PALITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz blanco, precocida	A034	20	30	50	80	100	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3 Ponga una olla con agua a hervir, deje reposar, seguido de esto en un tazón adicione la harina de maíz, el queso rallado, la sal, la margarina y adicione el agua tibia, remueva con ayuda de una cuchara y deje reposar. 4 Amase con ayuda de las manos hasta tener una textura suave 5 Forme una bola con la masa, con ayuda de las manos sobre un plástico limpio, dele forma alargada 6. Ponga un sartén a fuego lento, añada aceite, cuando esta caliente añada el palito, deje dorar 7. Cuando el palito esta dorado por todos lados, escurra el aceite y sirva.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	10	10	15	15	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	94	130	130	153	159	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porcion entera.
AZÚCARES	EN LA BEBIDA LACTEA	Panela	K033	7	7	7	10	10	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	9	—
	PARA EL PALITO	Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	—
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06[illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente tipo olla u olleta grande, mida la cantidad de agua necesaria para el numero de beneficiarios 4. Adicione las pastillas del chocolate y el azúcar, deje hervir 5. Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada la leche a la olla donde esta el chocolate, mezcle frecuentemente con el molinillo. 7. Retire 6. Cuando la leche comience a hervir, baje la temperatura y deje hervir a fuego bajo de 3 a 5 minutos del fuego, sirva.
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	14	14	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	35	55	55	100	135	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2 Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Ponga una olla con agua a hervir, deje reposar, seguido de esto en un tazon adicione la harina de maíz, la sal, la margarina y adicione el agua tibia, remueva con ayuda de una cuchara y deje reposar. 4 Amase con ayuda de las manos hasta tener una textura suave. 5 Forme una bola con la masa, aplane la masa con ayuda de las manos sobre un plástico limpio, dele forma circular, porcione el queso y adicione dentro de la arepa 6. Ponga un sarten a fuego lento, cuando este caliente el sarten añada la arepa, deje asar y voltee por el otro lado. Sirva de acuerdo al gramaje establecido por grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	12	15	20	20	
FRUTA	**FRUTA DE COSECHA EN PORCION**	Pera, cruda	C071	95	130	130	153	159	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porcion.
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	9	—
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En una olla grande, mida la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta el número de beneficiarios y los niveles a los que corresponden. 4. Ponga a fuego medio la olla con agua, adicione la panela, deje hervir hasta que se disuelva. 5
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2 Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3 rompa el huevo y póngalo en una taza, con ayuda de un tenedor bata, añada sal. 4 Ponga un sartén a fuego lento, añada aceite, cuando este caliente adicione el huevo, remueva con ayuda del tenedor, deje cocinar, retire del fuego y
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	E074	50	65	110	115	155	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2 Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Pele la papa, corte por la mitad lave y porcione de acuerdo al grupo escolar. 4. Ponga una olla con agua a fuego medio, añada sal y la papa, deje cocinar, cuando este blanda la papa, retire del fuego, escurra el agua y triture. 5 Añada al huevo, con la margarina, el queso rallado y la sal, mezcle, hasta que quede homogéneo. 6 Añada la harina, para darle textura a la masa, teniendo en cuenta que debe quedar suave. 7 Forme el dedito. 8 Ponga una sartén a fuego medio con aceite, cuando este caliente añada el dedito de papa, deje freír, cuando este dorado deje escurrir el aceite y sirva.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	7	11	17	23	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	3	3	5	10	12	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	10	20	28	20	25	
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	7	10	10	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	3	4	5	7	9	—
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA								LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte								MATRÍCULA PROFESIONAL: MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PRESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2 Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requiere para la preparación. 3 Lave, desinfecte y pele las guayabas. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar, pase por el colador. 5. Seguido de esto añada el azúcar, disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada a la licuadora, licue, y sirva frío.
		Guayaba, madura, cruda	C051	60	80	60	60	60	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE MANDARINA CASERA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F005	77	65	108	143	168	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2 Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3 Lave la pechuga, retire hueso y piel. 4. Con ayuda de un cuchillo abra cuidadosamente la pechuga por la mitad. 5. Porcione según los pesos establecidos para cada grupo escolar, seguido de esto adobe con tomillo, pimienta, ajo y la sal, ponga un sartén a fuego lento, añada aceite cuando este caliente ponga la pechuga deje cocinar, voltee por ambos lados. 6 Para preparar la salsa, Corte la mandarina por la mitad, exprima y pase por el colador, seguido de esto añada el zumo de fruta al sartén donde se doró la pechuga, añada la harina de trigo, el azúcar, remueva constantemente hasta que no queden grumos, añada el pollo ya dorado e incorpore a la salsa, retire del fuego y sirva.
		Tomillo molido		0.5	0.5	1,8	1,8	1,8	
		Mandarina, cruda	C050	15	18	20	30	50	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	8	10	13	16	19	
		pimienta negra		0.25	0.25	0,25	0.25	0,25	
		Azúcar blanco, granulado	K003	2	2	2	2	2	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA AL PEREJIL	Papa, variedad cerosa, sabanera, con cáscara cruda	E074	50	65	100	130	155	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2 Verifique la calidad, cantidad y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3 lave y pele la papa, corte por la mitad, ponga una olla a fuego medio y añada la papa, añada la sal, deje cocinar. 4. Lave y desinfecte el perejil, corte finamente. 5. Cuando la papa ya este cocida, retire del fuego, escurra el agua, sirva añada el perejil picado y sirva de acuerdo al gramaje establecido por cada grado de escolaridad.
		Perejil, crudo	E079	0.5	0,5	0.5	0.5	0.5	
AZÚCARES	EN EL ACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	7	7	10	10	—
	EN EL CEREAL	Aceite de girasol	D004	3	4	5	7	9	—
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA								LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte								MATRÍCULA PROFESIONAL: MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En una olla, mida la cantidad de agua (necesaria para el número de beneficiarios); ponga a fuego medio y adicione la canela y la panela. Cuando haya hervido unos minutos, agregue la avena deje cocinar y mezcle frecuentemente. 4. cuando termine la cocción retire del fuego y dejar reposar. 5. Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, seguido de esto adicione en una licuadora la avena ya cocida y la leche el polvo. licue hasta obtener una mezcla suave, sirva.
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	10	12	12	
		Canela molida		0,5	0,5	1	2	2	
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Ponga una olla con agua, añada el huevo, deje hervir, no deje por mucho tiempo. 4. Retire el huevo del agua caliente, ponga en agua fría, deje reposar y pele el huevo, añada un poco de sal, sirva.
CEREAL ACOMPAÑANTE	PAPA CHORREADA	Papa, variedad criolla, sabanera, con cáscara, cruda	B074	60	80	110	120	160	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. lave y pele la papa, corte por la mitad, ponga una olla a fuego medio y añada la papa, añada la sal, deje cocinar. 4. Lave y desinfecte el tomate y la cebolla, pele el tomate y la cebolla, pique finamente. Añada a una sartén con un poco de aceite añada el tomate y la cebolla, deje freír, añada la sal y la paprika. 5. Cuando la papa ya esta cocida, retire del fuego, escurra el agua, sirva añada el guiso y sirva de acuerdo al gramaje establecido por cada grado de escolaridad.
		Tomate, crudo	B103	13	19	26	30	35	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	8	8	10	15	20	
		paprika		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	10	12	12	13	---
GRASAS	EN EL ALIMENTO PROTEICO	Aceite de girasol	D004	3	4	4	4	6	---
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	----
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte								MATRICULA PROFESIONAL MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc) CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente tipo olla u olleta grande, mida la cantidad de agua (necesaria para el numero de beneficiarios), adicione la leche en polvo, deje hervir 4 Cuando empiece a hervir, adicione las pastillas del chocolate, el azúcar. 5. Mezcle frecuentemente con el molinillo. 6. Cuando este completamente disuelto el chocolate, baje la temperatura y deje hervir a fuego bajo de 3 a 5 minutos. 7. Retire del fuego, sirva.
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	15	15	15	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B069	56	56	111	146	146	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave y corte en trozos el platano maduro, ponga una olla a fuego medio, añada el platano, deje cocinar. Retire del fuego, escurra el agua, retire las cáscaras con ayuda de un tenedor. 4. con ayuda de un tenedor, triture el platano maduro ya pelado hasta tener una mezcla tipo pure, adicione la harina de maiz, la sal y amase, adicione el queso rallado, asegurese de que no tenga grumos y que quede una masa manejable y suave. 5. Forme arepas de acuerdo al gramaje que se requiere y aplane para que tengan su respectiva forma plana y circular. 6. Ponga una sartén a fuego lento, añada margarina, adiciones las arepas deje asar por lado y lado. Sirva.
		Harina de maíz blanco, precocida	A034	5	5	5	5	5	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	18	25	35	45	
FRUTA	DURAZNO	Durazno, crudo	C023	94	130	130	153	153	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porcion.
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	---
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	7	---
SAL	EN EL CEREAL	Sal	L015	3	3	3	3	3	----
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte								MATRICULA PROFESIONAL MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LACTEOS	BATIDO DE CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requieren para la preparación. 3. Ponga una olla con agua, a fuego alto, deje hervir, cuando haya hervido, retire del fuego, adicione a la licuadora el agua, junto con la cocoa, la leche en polvo, la leche condensada y el azúcar deje licuar, retire de la licuadora, sirva de acuerdo a los mililitros establecidos.
		Leche de vaca, condensada, con azúcar	G005	5	5	10	10	12	
		Cocoa, en polvo, sin azucar	L009	15	15	15	15	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	FRITA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	30	35	50	60	70	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requieren para la preparación. 3. Ponga una olla a fuego medio con la panela, cuando hierva retire del fuego. Deje enfriar. 4. En un tazón ponga la harina de trigo, adicione el agua de panela ya reposada, adicione el huevo, la margarina y el polvo de hornear, mezcle y amase constantemente. Deje reposar la masa por 10 minutos. 5. Tome un pedazo de la masa, extiéndala con ayuda de un rodillo, seguido de esto con un cuchillo corte los pedazos. 6. Ponga una cacerola a fuego bajo con aceite, cuando este caliente ponga a freír los pedazos del paso anterior, deje dorar por ambos lados, retire del aceite, deje escurrir y sirva de acuerdo al gramaje establecido para cada grado de escolaridad.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	5	5	5	10	
		Polvo de hornear	FH	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Pera, cruda	C071	95	130	130	153	159	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porción.
AZÚCARES	EN LAS PREPARACIONES	Panela	K003	4	4	4	7	7	---
		Azúcar blanco, granulado	K003	3	3	3	3	3	---
GRASAS	EN LA PROTEINA	Margarina, con sal	D018	3	4	6	8	10	---
	EN LA PROTEINA	Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	---
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	----
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (MANGO) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requiere para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele los mangos, retire la semilla. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar. 5. Seguido de esto añada el azúcar, disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada a la licuadora, licue, y sirva frío.
		Mango común, crudo	C051	120	120	120	120	120	
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES A LA PLANCHA	Res, carne magra, cruda	F009	50	60	70	100	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. Porcione la carne de acuerdo a gramaje establecido para cada grado, adobe con ajo, pimienta, tomillo, y sal. 4. Ponga a calentar un sartén, cuando este caliente añada la carne, deje asar por ambos lados, retire del fuego, sirva.
		pimienta negra		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
		Tomillo molido		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	F011	50	75	106	131	181	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Pele la yuca, corte por la mitad, retire el tallo, lave y porcione de acuerdo al grupo escolar. 4. Ponga una olla con agua a fuego medio, añada sal y la yuca, deje cocinar, cuando este blanda la yuca, retire del fuego, escurra el agua y triture. 5. Añada el huevo, la margarina, el queso rallado y la sal, mezcle, hasta que quede homogénea. 6. Añada la harina para darle textura a la masa, teniendo en cuenta que debe quedar suave. 7. Forme el dedito. 8. Ponga una sartén a fuego medio con aceite, cuando este caliente añada el dedito de yuca, deje freír, cuando este dorado deje escurrir el aceite y sirva.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	7	11	17	23	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	10	10	10	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	6	9	13	16	16	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	—
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	3	4	6	8	10	—
		Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	----
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA	Laura Cotte
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND [illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En una olla grande, mida la cantidad de agua necesaria teniendo en cuenta el número de beneficiarios y los niveles a los que corresponden. 4. Ponga a fuego medio la olla con agua, adicione la panela, [illegible] hasta que se disuelva.
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO CON QUESO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F065	77	85	108	143	168	2 1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. 4. Con ayuda de un cuchillo abra cuidadosamente la pechuga por la mitad. 5. Porcione según los pesos establecidos para cada grupo escolar, seguido de esto adobe con tomillo, ajo y la sal, ponga un sartén a fuego lento, añada la margarina, cuando esté caliente ponga la pechuga deje cocinar, voltea por ambos lados, ralle el queso, cuando la pechuga esté asada por ambos lados añada el queso rallado y sirva de acuerdo a cada gramaje establecido por nivel de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	
		Tomillo molido		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ BLANCO	Harina de maíz blanco, precocida	A034	35	55	70	100	135	2 1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Ponga una olla con agua a hervir, deje reposar, seguido de esto en un tazón adicione la harina de maíz, la sal, la margarina, el queso rallado y adicione el agua tibia, remueva con ayuda de una cuchara y deje reposar. 4. Amase con ayuda de las manos hasta tener una textura suave. 5. Forme una bola con la masa, aplane la masa con ayuda de las manos sobre un plástico limpio, dele forma circular. 6. Ponga un sartén a fuego lento, cuando esté caliente el sartén añada la arepa, deje asar y voltea por el otro lado. 7. Cuando la arepa ya esté asada, sirva caliente.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	5	5	10	10	10	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Panela	K033	7	7	7	10	13	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	9	—
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06008

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (GUAYABA) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	2 3 1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requiera para la preparación. Lave, desinfecte y pele las guayabas. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar, pase por el colador. 5. Seguido de esto añada el azúcar, disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada a la licuadora, licúe, y sirva frío.
		Guayaba, madura, cruda	C031	80	80	80	80	80	
ALIMENTO PROTEICO	SANDWICH DE FILETE DE PECHUGA CON QUESO Y TOMATE	Pollo, pechuga con piel, cruda	F065	77	85	108	143	168	2 1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Lave la pechuga, retire hueso y piel. Lave y pele el tomate corte el tomate. 4. Con ayuda de un cuchillo abra cuidadosamente la pechuga por la mitad. 5. Porcione según los pesos establecidos para cada grupo escolar, seguido de esto adobe con tomillo, ajo y la sal, ponga un sartén a fuego lento, añada margarina, cuando esté caliente ponga la pechuga deje cocinar, voltea por ambos lados, ralle el queso, cuando la pechuga esté asada por ambos lados añada el queso rallado. 6. Corte el pan por la mitad, añada la pechuga con el queso rallado, añade el tomate y sirva de acuerdo a cada gramaje establecido por nivel de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	
		Tomillo molido		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Ajo, crudo	B009	1	1	1	1	1	
		Tomate, crudo	B103	15	15	15	15	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Pan blanco, regular, horneado	A060	40	40	80	80	100	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	6	6	8	8	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	2	2	3	5	5	—
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06008

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sistema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENU No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA (TOMATE DE ARBOL) CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G006	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para preparación. Verifique la calidad, cantidad de materias primas que requiere para la preparación. Lave, desinfecte y pele la fruta. 4. Vierta la pulpa en la licuadora con agua previamente hervida, deje licuar, pase por el colador. 5. Seguido de esto añada el azúcar, disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, añada a la licuadora, licue, y sirva frío.
		Tomate de arbol rojo, crudo	C082	70	70	70	70	70	
ALIMENTO PROTEICO / CEREAL ACOMPAÑANTE	AREPA DE MAIZ RELLENA DE QUESO	Harina de maiz blanco, precocida	A034	35	55	55	100	135	[illegible] Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Ponga una olla con agua a hervir, deje reposar, seguido de esto en un recipiente adicione la harina de maíz, la sal, la margarina y adicione el agua tibia, remueva con ayuda de una cuchara y deje reposar. 4. Amase con ayuda de las manos hasta tener una textura suave. 5. Forme una bola con la masa, aplane la masa con ayuda de las manos sobre un plástico limpio, de la forma circular, porcione el queso y adicione dentro de la arepa. 6. Ponga un sartén a fuego lento, cuando este caliente el sartén añada la arepa, deje asar y voltee por el otro lado. Sirva de acuerdo al gramaje establecido por grado de escolaridad.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	12	15	20	20	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Mandarina, cruda	C050	115	158	158	186	193	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porcion.
AZÚCARES	EN EL LACTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	6	8	—
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	3	4	5	7	9	—
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0[illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g o cc)						PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
			CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	
LÁCTEOS	AVENA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al numero de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un olla, mida la cantidad de agua necesaria para el numero de beneficiarios, ponga a fuego medio y adicione la canela y la panela, cuando haya hervido unos minutos agregue la avena, deje cocinar y mezcle frecuentemente. 4. cuando termine la coccion retire del fuego y deje reposar. 5. Disuelva la leche en polvo en agua previamente hervida, seguido de esto adicione en una licuadora la avena ya cocida y la leche en polvo, licue hasta obtener una mezcla suave, sirva.
		Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	15	15	15	
		Canela molida		0.5	0.5	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	ROLLITO DE QUESO CON AREQUIPE	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	35	55	70	100	135	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al numero de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiera para la preparación. 3. Coloque la harina en un recipiente grande, agregue la sal, la margarina, el huevo, mezcle muy bien los ingredientes hasta que quede una mezcla homogenea. 4. Agregue agua fria y amase hasta que la mezcla no se pegue y este compacta. 5. Extienda la masa con un mazo o rodillo sobre una superficie plana, limpia y enharinada previamente. Deje extendida la masa hasta que alcance unos 3 milímetros de grosor, corte en tiras de 2 centimetros aproximadamente para que los rollitos queden perfectos. 6. Aparte corte en tiras el queso. 7. Para hacer los rollitos tome una tira de queso, ponga el arequipe y con la masa vaya dando vuelta hasta cubrirlo, en forma de tornillo o espiral. No deje ningun pedazo de queso ni arequipe descubierto. 8. Ponga una cacerola a fuego medio, cuando este caliente añada el aceite, ponga los rollitos a freir, hasta que se dore. 9. Retire del aceite, deje enfriar y sirva.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	11	11	11	11	
		Arequipe o dulce de leche	K001	3	3	3	3	3	
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	6	6	6	6	
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	Manzana, comun, cruda	C054	94	130	130	153	159	1. Lave y desinfecte la fruta, sirva en porcion entera.
AZUCARES	EN EL LACTEO	Panela	K033	7	7	7	10	10	—
GRASAS	EN LA PREPARACION	Margarina, con sal	D018	3	4	6	8	10	—
	EN LAS PREPARACIONES	Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	--
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Laura Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0[illegible]

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutricion y Dietetica de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 19									
			PESO BRUTO (g o cc)						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	CHOCOLATE CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En un recipiente tipo olla u olleta grande, mida la cantidad de agua (necesaria para el número de beneficiarios), adicione la leche en polvo, deje hervir. Cuando empiece a hervir, adicione las pastillas del chocolate, el azúcar. 5. Mezcle frecuentemente con el molinillo. 6. Cuando esté completamente disuelto el chocolate, baje la temperatura y deje hervir a fuego bajo de 3 a 5 minutos. 7. Retire del fuego, sirva.
		Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	14	15	15	
ALIMENTO PROTEÍCO	OMELETTE DE HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	55	55	55	55	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Lave, desinfecte y pele el tomate, pique en cuadros pequeños. 4. Ponga un sartén a fuego lento, añada aceite, cuando esté caliente adicione el tomate, deje sofreír, bata el huevo en un tazón, ponga una cacerola con un poco de aceite, añada el huevo y deje cocinar por ambos lados, seguido de esto añada el sofrito de tomate, ralle queso y una la tortilla en dos, retire del fuego y sirva caliente.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	8	10	10	
		Tomate, crudo	B103	15	15	15	15	15	
CEREAL ACOMPAÑANTE	DEDITOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	85	110	115	155	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Pele la papa, corte por la mitad lave y porcione de acuerdo al grupo escolar. 4. Ponga una olla con agua a fuego medio, añada sal y la papa, deje cocinar, cuando esté blanda la papa, retire del fuego, escurra el agua y triture. 5. Añada el huevo, con la margarina, el queso rallado y la sal, mezcle, hasta que quede homogéneo. 6. Añada la harina para darle textura a la masa, teniendo en cuenta que debe quedar suave. 7. Forme el dedito. 8. Ponga una sartén a fuego medio con aceite, cuando esté caliente añada el dedito de papa, deje freír, cuando esté dorado deje escurrir el aceite y sirva.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	7	11	17	23	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	3	3	5	10	12	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	10	20	28	20	25	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	—
GRASAS	EN EL CEREAL	Margarina, con sal	D018	3	4	6	8	10	—
		Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	
SAL	EN LAS PREPARACIONES	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

MENÚ No. 20									
			PESO BRUTO (g o cc)						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PREESCOLAR	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO	CUARTO Y QUINTO	SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO	DECIMO, ONCE Y COMPLEMENARIO	PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN
LÁCTEOS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	13	15	15	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. 2. Verifique la calidad, cantidad (de acuerdo al número de beneficiarios) y el buen estado de las materias primas que requiere para la preparación. 3. En una olla, mida la cantidad de agua necesaria para el número de beneficiarios, ponga a fuego medio y adicione la canela y la panela, cuando haya hervido unos minutos, agregue la fécula de maíz, deje cocinar y mezcle frecuentemente.
ALIMENTO PROTEICO	CARNE A LA PLANCHA NAPOLITANA	Res, carne magra, cruda	F099	50	60	70	100	120	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Lave la carne. 4. Con ayuda de un cuchillo abra cuidadosamente la carne al láminas delgadas. 5. Porcione según los pesos establecidos para cada grupo escolar, seguido de esto adobe con el tomillo, pimienta, el ajo y la sal, ponga un sartén a fuego lento, añada aceite cuando esté caliente ponga la carne a asar volteando por ambos lados. 6. Para preparar la salsa lave y desinfecte el tomate, la cebolla y el pimentón, seguido de esto ponga los ingredientes en la licuadora adicione agua previamente hervida y deje licuar. 7. Ponga un sartén a fuego lento con poco aceite, cuando esté bien caliente adicione la salsa deje sofreír, seguido de esto adicione la salsa a la carne ya asada, añada el queso rallado. Lave el cilantro y pique finamente. 8. Retire del fuego, añada el cilantro, sirva caliente.
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	10	10	10	10	10	
		Tomate, crudo	B103	10	10	10	10	10	
		Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	4	4	4	
		pimienta negra		0,25	0.25	0.25	0.25	0.25	
		Tomillo molido		0,5	0.5	0.5	0,5	0,5	
		Ajo, crudo	B009	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
		Cilantro, crudo	B035	1	1	1	1	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	BOLITAS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	50	75	106	131	151	1. Aliste todas las materias primas, utensilios y menaje a utilizar para la preparación. Verifique la calidad y cantidad de materias primas para la preparación. 3. Pele la yuca, corte por la mitad retire el tallo, lave y porcione de acuerdo al grupo escolar. 4. Ponga una olla con agua a fuego medio, añada sal y la yuca, deje cocinar, cuando esté blanda la yuca, retire del fuego, escurra el agua y triture. 5. Añada el huevo, un poquito de aceite, el queso rallado y la sal, mezcle, hasta que quede homogéneo. Añada la harina para darle textura a la masa, teniendo en cuenta que debe quedar suave. 7. Forme bolitas. 8. Ponga una sartén a fuego medio con aceite, cuando esté caliente añada la bolita de yuca, deje freír, cuando esté dorada deje escurrir el aceite y sirva.
		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	5	7	11	11	23	
		Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	G021	6	6	6	10	10	
		Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A 040	6	9	13	13	16	
AZÚCARES	EN EL LÁCTEO	Azúcar blanco, granulado	K003	5	5	5	8	8	—
GRASAS	EN LAS PREPARACIONES	Margarina, con sal	D018	3	4	6	8	10	—
		Aceite de girasol	D004	15	15	15	15	15	
SAL	EN LA PREPARACION	Sal	L015	3	3	3	3	3	—
AGUA	AGUA	Agua	Ag	200	200	200	200	200	Sirva por beneficiario.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA GUÍA			LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS						
FIRMA	Lau Cotte							MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 06888

Para determinar el aporte de calorías y nutrientes se toma como base la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2018, para condimentos y especias la tabla de composición de alimentos del ICBF del 2015 y la tabla de sitema de alimentos equivalentes de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Industrial de Santander 2017.

LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIOS

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MUNICIPIO	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE SANTANDER
SEDE EDUCATIVA	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE SANTANDER
OPERADOR	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

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)
ALIMENTO PROTEICO (ORIGEN VEGETAL)	DESCRITAS EN GUIA DE PREPARACION	15 - 135 gramos	ALIMENTOS PROTEICOS (ORIGE VEGETAL)
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 80 gramos	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		**LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS**	
FIRMA	Laura Cotte	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**MND 06888**

REPORTE DE CICLOS DE MENUS

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MUNICIPIO:	82 MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS
OPERADOR:	
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	No
GRÚPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO	Complemento JM/JT

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA,	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA,	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN
DERIVADO DE CEREAL	BRAZO DE REINA	PONQUE DE AMAPOLA	MANTECADA, HORNEADA	PAN DE MAIZ	GALLETA COMBINADA
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	/	/
AZÚCARES Y DULCES	/	/	/	CHOCOLATINA	BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON AREQUIPE	GALLETA DE SAL	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	PAN SABOR A QUESO	GALLETA CUCA
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION		
AZÚCARES Y DULCES	/	/	/	AREQUIPE	COCADA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	MUFFIN SABOR A VAINILLA	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	PAN CON SABOR A COCO	GALLETA PANDERITO
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	/	/
AZÚCARES Y DULCES	/	/	/	MERENGUE CLASICO	BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE
DERIVADO DE CEREAL	REDONDITAS DE QUESO	PAN ALMOJÁBANA	ROSCON CON BOCADILLO	GALLETA RIZADA BLANCA	GALLETA DE SAL
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	FRUTA DE COSECHA EN PORCION	/	/
AZÚCARES Y DULCES	/	/	/	GRANOLA CON COCO Y PASAS	LECHE CONDENSADA AZUCARADA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	BRAZO DE REINA	BBRAZO DE REINA	BR	40,0	40	199	3,5	6,9	30,8	40,0	0,9	118,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENU				392	10	13	56	296	1	235
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				30	30	37	27	42	25	21

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE AMAPOLA	PONQUE DE AMAPOLA	PA	40,0	40	201	3,5	6,9	30,8	40,0	0,9	116,4
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				445	9,2	12,4	71,7	232,0	1,3	217,4
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				34	28	34	34	33	23	19

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA HORNEADA	MANTECADA, HORNEADA	A054	40,0	40	162	3,2	9,7	15,5	35,2	1,2	202,4
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	200,0	100	79	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				401	9,6	14,3	56,6	234.2	1,9	320,4
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				31	29	40	27	33	33	28

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ	PAN DE MAIZ	PM	40,0	40	163	4,0	4,4	26,4	16,0	1,4	247,2
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	CHOCOLATINA	CHOCOLATINA, O CHOCOLATE DE LECHE	K012	20,0	20	110	1,1	6,4	12,0	31,8	0,3	12,6
		TOTAL MENU				454	10,5	16,1	66,4	231,8	1,8	359,8
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				35	32	44	31	33	31	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA COMBINADA	GALLETA COMBINADA	GC	40,0	40	194	3,6	6,4	30,4	40,0	0,9	115,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0.0
		TOTAL MENU				404	9	11	66	228	1	230
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				31	29	31	31	33	23	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184.0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON AREQUIPE	ROSCON CON AREQUIPE	RA	40,0	40	164	4,0	4,4	26,8	6,4	1,6	266,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENU				387	10,1	9,2	63,7	198,4	2,2	381,8
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				30	31	25	30	28	39	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

PAE Alimentos para Aprender

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	40,0	40	186	3,4	6,9	27,3	42,8	1,0	283,2
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	200,0	100	79	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						446	9,4	12,2	72,4	241,8	1,5	387,2
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						34	29	34	34	35	28	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	B5	40,0	40	195	3,4	6,8	30,0	36,0	0,8	116,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	C062	166,7	100	41	0,7	0,3	8,8	33,0	1,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						396	9,9	11,7	62,8	253,0	2,3	232,0
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						30	30	32	30	36	40	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN SABOR A QUESO	PAN SABOR A QUESO	PQ	40,0	40	166	4,0	4,4	27,2	18,0	1,4	247,2
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	AREQUIPE	AREQUIPE O DULCE DE LECHE	K001	20,0	20	64	1,3	1,5	11,3	50,6	0,0	27,0
TOTAL MENU						411	10,7	11,2	66,5	252,6	1,5	374,2
RECOMENDACION						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						32	33	31	31	36	26	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CUCA	GALLETA CUCA	GC	40,0	40	194	3,6	6,4	30,4	40,0	0,9	116,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADAS, CON PANELA	K014	20,0	20	83	0,3	1,6	16,5	1,4	0,2	5,8
TOTAL MENU						399	9,9	14,2	55,9	281,4	1,4	236,8
RECOMENDACION						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						31	31	39	26	40	24	21

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
	Lau Cotte		TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	A016	40,0	40	178	3,7	9,2	19,6	19,2	0,6	169,2
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	C023	118,0	100	58	1,0	0,1	12,5	9,0	0,6	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	TOTAL MENU					417	10,1	14,6	60,1	212,2	1,2	270,2
	RECOMENDACIÓN					1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
	% ADECUACIÓN					32	31	40	28	30	22	24

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MV	40,0	40	195	3,4	6,8	30,0	36,0	0,8	116,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	142,9	100	54	0,9	0,1	11,4	35,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	TOTAL MENU					409	10,1	11,5	65,4	255,0	1,3	232,0
	RECOMENDACIÓN					1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
	% ADECUACIÓN					31	31	32	31	36	24	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GC	40,0	40	194	3,6	6,4	30,4	40,0	0,9	116,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						447	9,3	11,9	74,9	240,0	1,2	218,0
RECOMENDACION						1300	32,5	35,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						34	29	33	35	34	22	19

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON SABOR A COCO	PAN CON SABOR A COCO	PC	40,0	40	167	4,0	3,8	28,8	16,0	1,6	143,6
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	MERENGUE CLASICO	MERENGUE CLASICO	MC	15,0	15	51	0,6	0,0	12,2	0,4	0,0	9,8
TOTAL MENU						378	10,4	8,4	65,0	200,4	1,8	267,4
RECOMENDACION						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						29	32	23	31	29	32	24

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6.0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA PANDERITO	GALLETA PANDERITO	GP	40,0	40	197	3,6	6,5	30,8	42,0	1,0	116,4
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENU						368	10	13	52	286	1	231
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						28	30	35	24	41	24	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	REDONDITAS DE QUESO	REDONDITAS DE QUESO	RQ	40,0	40	182	6,4	4,8	23,0	180,0	3,8	255,2
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	200,0	100	79	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						421	12,8	9,4	69,1	379,0	4,5	373,2
RECOMENDACIÓN						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						32	39	26	33	54	80	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

PAE Alimentos para Aprender

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL,	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL,	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	164,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN ALMOJÁBANA	PAN ALMOJÁBANA	PA	40,0	40	166	4,0	4,4	27,2	16,0	1,4	247,2
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						410	9,7	9,9	68,1	208,0	1,8	348,2
RECOMENDACION						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						32	30	27	32	30	33	31

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON BOCADILLO	ROSCON CON BOCADILLO	RB	40,0	40	164	4,0	4,4	26,8	6,4	1,6	266,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	142,9	100	54	0,9	0,1	11,4	35,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						378	10,7	9,1	62,2	225,4	2,1	382,8
RECOMENDACION						1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
% ADECUACIÓN						29	33	25	29	32	38	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACION DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	PREESCOLAR

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA RIZADA BLANCA	GALLETA RIZADA BLANCA	GR	40,0	40	194	3,6	6,4	30,4	40,0	1,0	116,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GC	15,0	15	57	1,5	1,2	11,0	10,8	0,7	15,6
		TOTAL MENU				373	11,1	13,8	50,4	290,8	1,9	246,6
		RECOMENDACIÓN				1300	32,5	36,1	211,3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACIÓN				29	34	38	24	42	33	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	40,0	40	186	3,4	6,9	27,3	42,8	1,0	283,2
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	G005	20,0	20	65	1,7	1,7	10,9	54,0	0,0	24,6
		TOTAL MENU				433	10,4	13,9	66,2	280,8	1,1	407,8
		RECOMENDACION				1300	32,5	36,1	211.3	700	5,6	1133,0
		% ADECUACION				33	32	38	31	40	19	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	BRAZO DE REINA	BBRAZO DE REINA	BR	50,0	50	249	4,4	8,6	38,5	50,0	1,1	147,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						442	10,7	15,0	64,0	306,0	1,6	264,5
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						27	26	33	24	38	26	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE AMAPOLA	PONQUE DE AMAPOLA	PA	50,0	50	251	4,4	3,5	38,5	50,0	1,1	145,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						495	10,1	9,0	79,4	242,0	1,5	246,5
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						30	25	20	30	30	24	21

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA HORNEADA	MANTECADA, HORNEADA	A054	50,0	50	203	4,0	12,1	19,4	44,0	1,5	253,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	200,0	100	79	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				442	10,4	16,7	60,5	243,0	2,2	371,0
		RECOMENDACIÓN				1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				27	25	37	23	30	35	31

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ	PAN DE MAIZ	PM	50,0	50	204	5,0	5,5	33,0	20,0	1,8	309,0
FRUTA												
AZÚCAR Y DULCES	CHOCOLATINA	CHOCOLATINA, O CHOCOLATE DE LECHE	K012	20,0	20	110	1,1	6,4	12,0	31,8	0,3	12,6
		TOTAL MENÚ				495	11,5	17,2	73,0	235,8	2,1	421,6
		RECOMENDACIÓN				1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				30	28	38	28	29	34	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA COMBINADA	GALLETA COMBINADA	GC	50,0	50	243	4,5	8,0	33,0	50,0	1,2	145,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENU						453	10,4	12,7	73,9	237,8	1,5	259,0
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						28	25	28	28	30	25	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON AREQUIPE	ROSCON CON AREQUIPE	RA	50,0	50	206	5,0	5,5	33,5	8,0	2,0	333,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						429	11,1	10,3	70,4	200,0	2,6	448,5
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						26	27	23	27	25	42	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	164,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	50,0	50	233	4,2	8,6	34,1	53,5	1,3	354,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	200,0	100	79	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						493	10,2	13,9	79,2	252,5	1,8	458,0
RECOMENDACION						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						30	25	31	30	32	29	38

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	164,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BS	50,0	50	244	4,3	8,5	37,5	45,0	1,0	145,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	C062	166,7	100	41	0,7	0,3	8,8	33,0	1,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						445	10,8	13,4	70,3	262,0	2,5	261,0
RECOMENDACION						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						27	26	30	27	33	40	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5.3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN SABOR A QUESO	PAN SABOR A QUESO	PQ	50,0	50	208	5,0	5,5	34,0	22,5	1,8	309,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	AREQUIPE	AREQUIPE O DULCE DE LECHE	K001	20,0	20	64	1,3	1,5	11,3	50,6	0,0	27,0
TOTAL MENU						453	11,7	12,3	73,3	257,1	1,8	436,0
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						28	29	27	28	32	29	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6.2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CUCA	GALLETA CUCA	GC	50,0	50	243	4,5	8,0	38,0	50,0	1,2	145,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADAS, CON PANELA	K014	20,0	20	83	0,3	1,6	16,5	1,4	0,2	5,8
TOTAL MENU						447	10,8	15,8	63,5	291,4	1,6	265,8
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						27	27	35	24	36	26	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL,	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL,	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	A016	50,0	50	223	4,6	11,5	24,5	24,0	0,8	211,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	C023	118,0	100	53	1,0	0,1	12,5	9,0	0,6	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						462	11,0	16,9	65,0	217,0	1,4	312,5
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						28	27	37	25	27	23	26

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MV	50,0	50	244	4,3	8,5	37,5	45,0	1,1	145,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	142,9	100	54	0,9	0,1	11,4	35,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						458	11	13	73	264	2	261
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						28	27	29	28	33	25	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GC	50,0	50	243	4,5	8,0	38,0	50,0	1,2	145,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	117,6	100	72	0,3	0,2	16,5	16,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						496	10,2	13,5	82,5	250,0	1,5	247,0
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						30	25	30	31	31	23	21

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	ian Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON SABOR A COCO	PAN CON SABOR A COCO	PC	50,0	50	209	5,0	4,8	36,0	20,0	2,0	179,5
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	MERENGUE CLASICO	MERENGUE CLASICO	MC	15,0	15	51	0,6	0,0	12,2	0,4	0,0	9,8
TOTAL MENU						420	11,4	9,4	72,2	204,4	2,2	303,3
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						26	28	21	27	26	35	25

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	ian Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA PANDERITO	GALLETA PANDERITO	GP	50,0	50	246	4,6	8,1	38,5	52,5	1,2	145,5
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENU						417	10,6	14,4	59,4	296,3	1,6	260,5
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						26	26	32	22	37	25	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	REDONDITAS DE QUESO	REDONDITAS DE QUESO	RQ	50,0	50	228	8,0	6,0	35,0	225,0	4,8	319,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	200,0	100	79	0,6	0,0	17,1	15,0	0,5	4,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						467	14,4	10,6	76,1	424,0	5,5	437,0
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6.2	1200,0
% ADECUACIÓN						29	35	23	29	53	88	36

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	25,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN ALMOJÁBANA	PAN ALMOJÁBANA	PA	50,0	50	208	5,0	5,5	34,0	20,0	1,8	309,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	117,6	100	63	0,3	0,2	12,9	8,0	0,4	1,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						452	10,7	11,0	74,9	212,0	2,2	410,0
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						28	26	24	28	27	35	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON BOCADILLO	ROSCON CON BOCADILLO	RB	50,0	50	206	5,0	5,5	33,5	8,0	2,0	333,5
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	142,9	100	54	0,9	0,1	11,4	35,0	0,3	2,0
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						420	11,7	10,2	68,9	227,0	2,5	449,5
RECOMENDACIÓN						1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
% ADECUACIÓN						26	29	23	26	28	40	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 1, 2 Y 3

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA RIZADA BLANCA	GALLETA RIZADA BLANCA	GR	50,0	50	243	4,5	8,0	38,0	50,0	1,3	145,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GC	15,0	15	57	1,5	1,2	11,0	10,8	0,7	15,6
		TOTAL MENU				421	12,0	15,4	58,0	300,8	2,2	275,6
		RECOMENDACIÓN				1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
		% ADECUACIÓN				26	29	34	22	38	35	23

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	50,0	50	233	4,2	8,6	34,1	53,5	1,3	354,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	G005	20,0	20	65	1,7	1,7	10,9	54,0	0,0	24,6
		TOTAL MENU				479	11,3	15,6	73,0	291,5	1,3	478,6
		RECOMENDACION				1629	40,7	45,3	264,7	800	6,2	1200,0
		% ADECUACION				29	28	34	28	36	22	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS
FIRMA Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	BRAZO DE REINA	BBRAZO DE REINA	BR	60,0	60	299	5,2	10,3	46,2	60,0	1,3	177,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	141,2	120	86	0,4	0,2	19,8	19,2	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						506	11,6	16,7	75,0	319,2	1,9	294,4
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						25	23	30	23	29	22	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE AMAPOLA	PONQUE DE AMAPOLA	PA	60,0	60	301	5,2	10,3	46,2	60,0	1,3	174,6
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						558	11,0	15,8	89,7	253,6	1,8	275,8
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						28	22	29	28	23	21	18

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA HORNEADA	MANTECADA, HORNEADA	A054	60,0	60	243	4,7	14,5	23,2	52,8	1,7	303,6
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						498	11,2	19,1	67,7	254,8	2,5	422,4
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						25	23	35	21	23	29	28

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ	PAN DE MAIZ	PM	60,0	60	244	6,0	6,6	39,6	24,0	2,2	370,8
FRUTA												
AZÚCAR Y DULCES	CHOCOLATINA	CHOCOLATINA, O CHOCOLATE DE LECHE	K012	20,0	20	110	1,1	6,4	12,0	31,8	0,3	12,6
TOTAL MENÚ						535	12,5	18,3	79,6	239,8	2,5	483,4
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						27	25	33	25	22	29	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA COMBINADA	GALLETA COMBINADA	GC	60,0	60	292	5,4	9,6	45,6	60,0	1,4	174,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENU						501	11,3	14,3	81,5	247,8	1,8	288,0
RECOMENDACION						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						25	23	26	25	23	20	19

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT). LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON AREQUIPE	ROSCON CON AREQUIPE	RA	60,0	60	247	6,0	6,6	40,2	9,6	2,4	400,2
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						482	12,2	11,4	79,7	203,2	3,1	515,4
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						24	24	21	25	18	36	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	60,0	60	260	5,0	10,3	40,9	64,2	1,6	424,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						555	11,1	15,6	89,4	266,2	2,2	529,6
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						28	22	28	28	24	25	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	164,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BS	60,0	60	293	5,1	10,2	45,0	54,0	1,1	174,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	C062	200,0	120	49	0,8	0,4	10,6	39,6	1,6	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						502	11,7	15,2	79,6	277,6	2,9	290,4
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1600,0
% ADECUACIÓN						25	23	27	25	25	34	19

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN SABOR A QUESO	PAN SABOR A QUESO	PQ	60,0	60	249	6,0	6,6	40,8	27,0	2,2	370,8
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	AREQUIPE	AREQUIPE O DULCE DE LECHE	K001	20,0	20	64	1,3	1,5	11,3	50,6	0,0	27,0
TOTAL MENU						494	12,7	13,4	80,1	261,6	2,2	497,8
RECOMENDACION						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						25	25	24	25	24	25	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CUCA	GALLETA CUCA	GC	60,0	60	292	5,4	9,6	45,6	60,0	1,4	174,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADAS, CON PANELA	K014	20,0	20	83	0,3	1,6	16.5	1,4	0,2	5,8
TOTAL MENU						496	11,7	17,4	71,1	301,4	1,8	294,8
RECOMENDACION						1994	49.9	55,4	324.0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						25	23	31	22	27	21	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	23,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	A016	60,0	60	267	5,5	13,8	29,3	28,8	1,0	253,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	C023	141,0	120	70	1,2	0,1	15,0	10,8	0,7	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						518	12,1	19,2	72,3	223,6	1,7	355,0
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						26	24	35	22	20	19	24

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MV	60,0	60	293	5,1	10,2	45,0	54,0	1,3	174,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	171,4	120	65	1,1	0,1	13,7	42,0	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						518	12	15	83	280	2	290
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						26	24	27	26	25	21	19

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GC	60,0	60	292	5,4	9,6	45,6	60,0	1,4	174,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	141,2	120	86	0,4	0,2	19,8	19,2	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						559	11,2	15,1	93,4	263,2	1,8	276,4
RECOMENDACION						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						28	22	27	29	24	20	18

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON SABOR A COCO	PAN CON SABOR A COCO	PC	60,0	60	251	6,0	5,7	43,2	24,0	2,3	215,4
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	MERENGUE CLASICO	MERENGUE CLASICO	MC	15,0	15	51	0,6	0,0	12,2	0,4	0,0	9,8
TOTAL MENU						462	12,4	10,3	79,4	208,4	2,5	339,2
RECOMENDACION						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						23	25	19	24	19	29	23

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

PAE Alimentos para Aprender

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA PANDERITO	GALLETA PANDERITO	GP	60,0	60	295	5,5	9,7	46,2	63,0	1,4	174,6
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
		TOTAL MENU				466	11,5	16,0	67,1	306,8	1,8	289,6
		RECOMENDACION				1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
		% ADECUACIÓN				23	23	29	21	28	21	19

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	164,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	REDONDITAS DE QUESO	REDONDITAS DE QUESO	RQ	60,0	60	274	9,6	7,2	42,0	270,0	5,7	382,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENU				528	16,1	11,8	86,5	472,0	6,5	501,6
		RECOMENDACION				1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
		% ADECUACIÓN				26	32	21	27	43	75	33

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	23,0	164,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN ALMOJÁBANA	PAN ALMOJÁBANA	PA	60,0	60	249	6,0	6,6	40,8	24,0	2,2	370,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						506	11,8	12,1	84,3	217,6	2,7	472,0
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						25	24	22	26	20	31	31

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON BOCADILLO	ROSCON CON BOCADILLO	RB	60,0	60	247	6,0	6,6	40,2	9,6	2,4	400,2
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	171,4	120	65	1,1	0,1	13,7	42,0	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						471	12,9	11,3	77,9	235,6	3,0	516,6
RECOMENDACIÓN						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						24	26	20	24	21	34	34

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 4 Y 5

MENÚ No. 19

						CALORÍAS Y NUTRIENTES						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA RIZADA BLANCA	GALLETA RIZADA BLANCA	GR	60,0	60	292	5,4	9,6	45,6	60,0	1,5	174,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GC	15,0	15	57	1,5	1,2	11,0	10,8	0,7	15,6
TOTAL MENU						470	12,9	17,0	65,6	310,8	2,4	304,6
RECOMENDACION						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1500,0
% ADECUACIÓN						24	26	31	20	28	27	20

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 20

						CALORÍAS Y NUTRIENTES						
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	23,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	60,0	60	260	5,0	10,3	40,9	64,2	1,6	424,8
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	G005	20,0	20	65	1,7	1,7	10,9	54,0	0,0	24,6
TOTAL MENU						526	12,1	17,3	79,8	302,2	1,6	549,4
RECOMENDACION						1994	49,9	55,4	324,0	1100,0	8,7	1600,0
% ADECUACION						26	24	31	25	27	18	37

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	BRAZO DE REINA	BBRAZO DE REINA	BR	80,0	80	398	7,0	13,8	61,6	80,0	1,8	236,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	141,2	120	86	0,4	0,2	19,8	19,2	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENU				606	13,4	20,2	90,4	339,2	2,4	353,4
		RECOMENDACIÓN				2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
		% ADECUACIÓN				24	21	29	22	31	25	24

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm^3)	PESO NETO (g o cm^3)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE AMAPOLA	PONQUE DE AMAPOLA	PA	80,0	80	402	7,0	13,8	61,6	80,0	1,8	132,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				658	12,8	19,3	105,1	273,6	2,3	234,0
		RECOMENDACIÓN				2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
		% ADECUACIÓN				26	20	28	26	25	24	16

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA HORNEADA	MANTECADA, HORNEADA	A054	80,0	80	324	6,3	19,4	31,0	70,4	2,3	404,8
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						579	12,8	24,0	75,5	272,4	3,1	523,6
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						23	21	35	19	25	33	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL,	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL,	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ	PAN DE MAIZ	PM	80,0	80	326	8,0	8,8	52,8	32,0	2,9	494,4
FRUTA												
AZÚCAR Y DULCES	CHOCOLATINA	CHOCOLATINA, O CHOCOLATE DE LECHE	K012	20,0	20	110	1,1	6,4	12,0	31,6	0,3	12,6
TOTAL MENÚ						617	14,5	20,5	92,8	247,8	3,2	607,0
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						25	23	30	23	23	34	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS	
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA COMBINADA	GALLETA COMBINADA	GC	80,0	80	389	7,2	12,8	60,8	80,0	1,8	232,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENU						599	13,1	17,5	96,7	267,8	2,2	346,0
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						24	21	25	24	24	23	23

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON AREQUIPE	ROSCON CON AREQUIPE	RA	80,0	80	329	8,0	8,8	53,6	12,8	3,2	533,6
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						564	14,2	13,6	93,1	206,4	3,9	648,8
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						23	23	20	23	19	41	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	80,0	80	373	6,7	13,8	54,6	85,6	2,1	566,4
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	TOTAL MENU					649	12,8	19,1	103,1	287,6	2,7	671,2
	RECOMENDACIÓN					2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
	% ADECUACIÓN					26	21	28	25	26	28	45

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BS	80,0	80	390	6,8	13,6	60,0	72,0	1,5	232,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	C062	200,0	120	49	0,8	0,4	10,6	39,6	1,6	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	TOTAL MENU					600	13,4	18,6	94,6	295,6	3,3	348,4
	RECOMENDACIÓN					2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
	% ADECUACIÓN					24	22	27	23	27	35	23

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN SABOR A QUESO	PAN SABOR A QUESO	PQ	80,0	80	332	8,0	8,8	54,4	36,0	2,9	494,4
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	AREQUIPE	AREQUIPE O DULCE DE LECHE	K001	20,0	20	64	1,3	1,5	11,3	50,6	0,0	27,0
TOTAL MENÚ						577	14,7	15,6	93,7	270,6	2,9	621,4
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						23	24	23	23	25	31	41

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CUCA	GALLETA CUCA	GC	80,0	80	389	7,2	12,8	60,8	80,0	1,8	232,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADAS, CON PANELA	K014	20,0	20	83	0,3	1,6	16,5	1,4	0,2	5,8
TOTAL MENÚ						593	13,5	20,6	86,3	321,4	2,3	352,8
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						24	22	30	21	29	24	24

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	A016	80,0	80	356	7,4	18,4	39,1	38,4	1,3	338,4
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	C023	141,0	120	70	1,2	0,1	15,0	10,8	0,7	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						607	14,0	23,6	82,1	233,2	2,0	439,6
RECOMENDACION						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						24	22	34	20	21	21	29

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE LÍQUIDA ENTERA SABORIZADA (UAT/UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA EN LAS VARIEDADES: FRESA, VAINILLA, CHOCOLATE Y AREQUIPE	LECHE LÍQUIDA ENTERA SABORIZADA (UAT/UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA EN LAS VARIEDADES: FRESA, VAINILLA, CHOCOLATE Y AREQUIPE	L3	200,0	200	159	5,2	6,0	21,0	198,0	0,2	135,0
DERIVADO DE CEREAL	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MV	80,0	80	390	6,8	13,6	60,0	72,0	1,7	232,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	171,4	120	65	1,1	0,1	13,7	42,0	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						614	13,1	19,7	94,7	312,0	2,3	369,4
RECOMENDACION						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						25	21	28	23	28	24	25

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GC	80,0	80	389	7,2	12,8	60,8	80,0	1,8	232,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	141,2	120	86	0,4	0,2	19,8	19,2	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				656	13,0	18,3	108,6	283,2	2,2	334,4
		RECOMENDACIÓN				2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
		% ADECUACIÓN				26	21	26	27	26	24	22

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON SABOR A COCO	PAN CON SABOR A COCO	PC	80,0	80	334	8,0	7,6	57,6	32,0	3,1	287,2
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	MERENGUE CLASICO	MERENGUE CLASICO	MC	15,0	15	51	0,6	0,0	12,2	0,4	0,0	9,8
		TOTAL MENU				546	14,4	12,2	93,8	216,4	3,3	411,0
		RECOMENDACIÓN				2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
		% ADECUACIÓN				22	23	18	23	20	35	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA PANDERITO	GALLETA PANDERITO	GP	80,0	80	334	7,3	13.0	61,6	84,0	1,9	232.8
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENU						564	13,3	19,2	82,5	327,8	2,3	347,8
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						23	21	28	20	30	24	23

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	REDONDITAS DE QUESO	REDONDITAS DE QUESO	RQ	80,0	80	365	12,8	9,6	56,0	360,0	7,6	510,4
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						620	19,3	14,2	100,5	562,0	8,4	629,2
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						25	31	21	25	51	88	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

PAE Alimentos para Aprender

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE	L2	200,0	200	161	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN ALMOJÁBANA	PAN ALMOJÁBANA	PA	80,0	80	332	8,0	8,8	54,4	32,0	2,9	494,4
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						589	13,8	14,3	97,9	225,6	3,4	595,6
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						24	22	21	24	21	36	40

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON BOCADILLO	ROSCON CON BOCADILLO	RB	80,0	80	329	8,0	8,8	53,6	12,8	3,2	533,6
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	171,4	120	65	1,1	0,1	13,7	42,0	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						554	14,9	13,5	91,3	238,8	3,8	650,0
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						22	24	20	23	22	40	43

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

PAE Alimentos para Aprender

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 6, 7, 8 Y 9

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA RIZADA BLANCA	GALLETA RIZADA BLANCA	GR	80,0	80	389	7,2	12,8	60,8	80,0	2,0	232,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GC	15,0	15	57	1,5	1,2	11,0	10,8	0,7	15,6
TOTAL MENU						567	14,7	20,2	80,8	330,8	2,9	362,6
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						23	24	29	20	30	30	24

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	26,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	80,0	80	373	6,7	13,8	54,6	65,6	2,1	566,4
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	G005	20,0	20	65	1,7	1,7	10,9	54,0	0,0	24,6
TOTAL MENU						619	13,8	20,7	93,5	323,6	2,1	691,0
RECOMENDACIÓN						2491	62,3	69,2	404,8	1100,0	9,5	1500,0
% ADECUACIÓN						25	22	30	23	29	22	46

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	BRAZO DE REINA	BBRAZO DE REINA	BR	100,0	100	498	8,7	17,2	77,0	100,0	2,2	295,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	141,2	120	86	0,4	0,2	19,8	19,2	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						705	15,1	23,6	105,8	359,2	2,8	412,4
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						24	21	29	22	33	24	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PONQUE DE AMAPOLA	PONQUE DE AMAPOLA	PA	100,0	100	502	8,7	17,2	77,0	100,0	2,2	291,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						759	14,5	22,7	120,5	293,6	2,7	392,2
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						26	20	28	26	27	23	26

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MANTECADA HORNEADA	MANTECADA, HORNEADA	A054	100,0	100	405	7,9	24,2	38,7	83,0	2,9	506,0
FRUTA	MANGO COMÚN, CRUDO	MANGO COMÚN, CRUDO	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				660	14,4	28,8	83,2	290,0	3,7	624,8
		RECOMENDACIÓN				2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				23	20	36	18	26	31	42

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN DE MAIZ	PAN DE MAIZ	PM	100,0	100	407	10,0	11,0	66,0	40,0	3,6	618,0
FRUTA												
AZÚCAR Y DULCES	CHOCOLATINA	CHOCOLATINA, O CHOCOLATE DE LECHE	K012	20,0	20	110	1,1	6,4	12,0	31,8	0,3	12,6
		TOTAL MENÚ				698	16,5	22,7	106,0	255,8	3,9	730,6
		RECOMENDACIÓN				2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				24	23	28	22	23	33	49

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS

FIRMA: Laura Cotte — MATRÍCULA PROFESIONAL: TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA COMBINADA	GALLETA COMBINADA	GC	100,0	100	486	9,0	16,0	76,0	100,0	2,3	290,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENÚ						696	14,9	20,7	111,9	287,8	2,7	404,0
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						24	20	26	24	26	23	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON AREQUIPE	ROSCON CON AREQUIPE	RA	100,0	100	411	10,0	11,0	67,0	16,0	4,0	667,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						647	16,2	15,8	106,5	209,6	4,7	782,2
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						22	22	20	23	19	40	52

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	100,0	100	466	8,4	17,2	68,2	107,0	2,6	708,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						742	14,5	22,5	116,7	309,0	3,2	812,8
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						26	20	28	25	28	27	54

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5.8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BROWNIE CON RELLENO DE CHOCOLATE SEMIAMARGO	BS	100,0	100	488	8,5	17,0	75,0	90,0	1,9	290,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (NARANJA, CRUDA)	C062	200,0	120	49	0,8	0,4	10,6	39,6	1,6	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						697	15,1	22,0	109,6	313,6	3,7	406,4
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						24	21	27	23	29	31	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN SABOR A QUESO	PAN SABOR A QUESO	PQ	100,0	100	415	10,0	11,0	68,0	45,0	3,6	618,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	AREQUIPE	AREQUIPE O DULCE DE LECHE	K001	20,0	20	64	1,3	1,5	11,3	50,6	0,0	27,0
TOTAL MENÚ						660	16,7	17,8	107,3	279,6	3,6	745,0
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						23	23	22	23	25	31	50

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CUCA	GALLETA CUCA	GC	100,0	100	486	9,0	16,0	76,0	100,0	2,3	290,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	COCADA	COCADAS, CON PANELA	K014	20,0	20	83	0,3	1,6	16,5	1,4	0,2	5,8
TOTAL MENÚ						690	15,3	23,8	101,5	341,4	2,7	410,8
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						24	21	30	22	31	23	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	CROISSANT DE QUESO HORNEADO	A016	100,0	100	445	9,2	23,0	48,9	48,0	1,6	423,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (DURAZNO, CRUDO)	C023	141,0	120	70	1,2	0,1	15,0	10,8	0,7	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				696	15,8	28,4	91,9	242,8	2,3	524,2
		RECOMENDACIÓN				2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				24	22	35	19	22	20	35

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MUFFIN SABOR A VAINILLA	MV	100,0	100	488	8,5	17,0	75,0	90,0	2,1	290,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	171,4	120	65	1,1	0,1	13,7	42,0	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		TOTAL MENÚ				713	15,4	21,7	112,7	316,0	2,7	406,4
		RECOMENDACIÓN				2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
		% ADECUACIÓN				25	21	27	24	29	23	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GALLETA CON CHIPS DE CHOCOLATE	GC	100,0	100	486	9,0	16,0	76,0	100,0	2,3	290,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANZANA COMUN CRUDA)	C054	141,2	120	86	0,4	0,2	19,8	19,2	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENU						753	14,8	21,5	123,8	303,2	2,7	392,4
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						26	20	27	26	28	23	26

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN CON SABOR A COCO	PAN CON SABOR A COCO	PC	100,0	100	418	10,0	9,5	72,0	40,0	3,9	359,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	MERENGUE CLASICO	MERENGUE CLASICO	MC	15,0	15	51	0,6	0,0	12,2	0,4	0,0	9,8
TOTAL MENU						629	16,4	14,1	108,2	224,4	4,1	482,8
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						22	23	18	23	20	35	32

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA PANDERITO	GALLETA PANDERITO	GP	100,0	100	492	9,1	16,2	77,0	105,0	2,4	291,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	BOCADILLO DE GUAYABA	BOCADILLO O DULCE DE GUAYABA, TRADICIONAL	K005	15,0	15	50	0,1	0,1	11,9	3,8	0,2	0,0
TOTAL MENÚ						663	15,2	22,5	97,9	348,8	2,8	406,0
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						23	21	28	21	32	24	27

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LACTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	REDONDITAS DE QUESO	REDONDITAS DE QUESO	RQ	100,0	100	456	16,0	12,0	70,0	450,0	9,5	638,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANGO COMÚN, CRUDO)	C051	240,0	120	95	0,7	0,0	20,5	18,0	0,6	4,8
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
TOTAL MENÚ						711	22,5	16,6	114,5	652,0	10,3	756,8
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						25	31	21	24	59	87	50

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	PAN ALMOJÁBANA	PAN ALMOJÁBANA	PA	100,0	100	415	10,0	11,0	68,0	40,0	3,6	618,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (PERA, CRUDA)	C071	141,2	120	76	0,4	0,2	15,5	9,6	0,5	1,2
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	TOTAL MENU					672	15,8	16,5	111,5	233,6	4,1	719,2
	RECOMENDACIÓN					2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
	% ADECUACIÓN					23	22	20	24	21	35	48

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	BEBIDA LÁCTEA UAT (UHT), LARGA VIDA A BASE DE YOGURT SEMI DESCREMADO CON DULCE SABOR A FRESA Y MELOCOTÓN	L4	200,0	200	160	5,8	4,6	24,0	184,0	0,2	114,0
DERIVADO DE CEREAL	ROSCON CON BOCADILLO	ROSCON CON BOCADILLO	RB	100,0	100	411	10,0	11,0	67,0	16,0	4,0	667,0
FRUTA	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	FRUTA DE COSECHA EN PORCION (MANDARINA, CRUDA)	C050	171,4	120	65	1,1	0,1	13,7	42,0	0,4	2,4
AZÚCAR Y DULCES	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	TOTAL MENU					636	16,9	15,7	104,7	242,0	4,6	783,4
	RECOMENDACIÓN					2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
	% ADECUACIÓN					22	23	19	22	22	39	52

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	Lau Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

PAE Alimentos para Aprender

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	GOBERNACIÓN DE SANTANDER
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO:	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN:	Ración Industrializada
TIPO DE COMPLEMENTO:	COMPLEMENTO JM/JT
NIVEL:	GRADOS 10, 11 Y MEDIA

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	LECHE UAT (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA ENTERA	L1	200,0	200	121	6,0	6,2	9,0	240,0	0,2	115,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA RIZADA BLANCA	GALLETA RIZADA BLANCA	GR	100,0	100	486	9,0	16,0	76,0	100,0	2,5	290,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GRANOLA CON COCO Y PASAS	GC	15,0	15	57	1,5	1,2	11,0	10,8	0,7	15,6
TOTAL MENÚ						664	16,5	23,4	96,0	350,8	3,4	420,6
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						23	23	29	20	32	29	28

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO ó FICHA TECNICA	PESO BRUTO (g o cm³)	PESO NETO (g o cm³)	CALORÍAS Y NUTRIENTES CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
LÁCTEOS	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	AVENA UAT - (UHT) ULTRA ALTA TEMPERATURA LARGA VIDA CON LECHE ENTERA EN LAS VARIEDADES: NATURAL, CANELA, VAINILLA, AREQUIPE	L2	200,0	200	181	5,4	5,3	28,0	184,0	0,0	100,0
DERIVADO DE CEREAL	GALLETA DE SAL	GALLETAS SALADAS, TIPO CRACKER	A026	100,0	100	466	8,4	17,2	68,2	107,0	2,6	708,0
FRUTA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
AZÚCAR Y DULCES	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	LECHE DE VACA, CONDENSADA, CON AZUCAR	G005	20,0	20	65	1,7	1,7	10,9	54,0	0,0	24,6
TOTAL MENÚ						712	15,5	24,2	107,1	345,0	2,6	832,6
RECOMENDACIÓN						2900	72,5	80,6	471,3	1100,0	11,8	1500,0
% ADECUACIÓN						25	21	30	23	31	22	56

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LAURA MARCELA COTTE OLIVEROS		
FIRMA	laura Cotte	MATRÍCULA PROFESIONAL	TP 06888

Para determinar el aporte de calorias y nutrientes se toma como base un consolidada de fichas tecnicas con las que cuenta la entidad tambien se tuvo en cuenta la tabla de composicion de alimentos del ICBF del 2018, en caso de que los estudiantes presenten condiciones de salud que requieran algun cambio en las preparaciones se tendra en cuenta con previa solicitud del rector de la Institucion Educativa.