SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBDIRECCIÓN PARA LA INFANCIA GRUPO DE EDAD: 1 a 2 años 11 meses 29 días - 3 a 5 años 11 meses 29 días

SERVICIO / MODALIDAD: JI DIURNOS FECHA DE ELABORACIÓN: 01/05/2025

						1 A 2 AÑOS			57	3 A 5 AÑOS			48	105	
No. MENÚ	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	COMPONENTE MINUTA PATRÓN	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO TCAC 2018	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	TOTAL PESO BRUTO	TOTAL PESO NETO	PESO BRUTO g o cc2	PESO NETO g o cc3	TOTAL PESO BRUTO	TOTAL PESO NETO	TOTAL PESO BRUTO	TOTAL PESO NETO
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Fécula de maíz, precocido, secado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	240.0	240.0	456.6	456.6
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Canela, molida	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	12.6	12.6	24.0	24.0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	1.0	1.0	48.0	48.0	76.5	76.5
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	PROTEÍNA	HUEVOS REVUELTOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDITO	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_1	SEMANA 1	NUEVES_REF ORZADAS	FRUTA	PAPAYA EN CUBITOS	Papaya, madura, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Cerdo, lomo, crudo	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	3.7	3.7	210.9	210.9	4.8	4.8	232.2	232.2	443.1	443.1
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Tomillo, fresco	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	14.4	14.4	25.8	25.8
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Aceite de soya	1.8	1.8	102.6	102.6	2.0	2.0	96.0	96.0	198.6	198.6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO EN TROZOS GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6150.0	4920.0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ	PAPA AL VAPOR	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	Pimentón rojo, crudo	1.2	1.0	67.1	57.0	1.8	1.5	84.7	72.0	151.8	129.0
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON PIMENTÓN	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9

MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTÓN	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Calabaza, sin cáscara, cruda	22.2	20.0	1266.7	1140.0	23.3	21.0	1120.0	1008.0	2386.7	2148.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Maíz tierno, crudo	35.0	35.0	1995.0	1995.0	42.0	42.0	2016.0	2016.0	4011.0	4011.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.5	20.0	1341.2	1140.0	25.9	22.0	1242.4	1056.0	2583.5	2196.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Cebolla cabezona, cruda	6.8	6.5	390.0	370.5	6.8	6.5	328.4	312.0	718.4	682.5
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Cilantro, crudo	0.6	0.5	31.7	28.5	0.6	0.5	26.7	24.0	58.3	52.5
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Margarina, con sal	4.0	4.0	228.0	228.0	5.0	5.0	240.0	240.0	468.0	468.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	12.6	12.0	27.6	26.3
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, CALABAZA Y MAÍZ)	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MARACUYÁ	Maracuyá, cruda	109.4	35.0	6234.4	1995.0	140.6	45.0	6750.0	2160.0	12984.4	4155.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MARACUYÁ	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	Curuba, cruda	110.0	55.0	6270.0	3135.0	140.0	70.0	6720.0	3360.0	12990.0	6495.0
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE CURUBA	Azúcar blanco, granulado	3.2	3.2	182.4	182.4	5.0	5.0	240.0	240.0	422.4	422.4
MENÚ_1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	MANTECADA	Mantecada, horneada	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	Guanábana, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	43.8	35.0	2493.8	1995.0	62.5	50.0	3000.0	2400.0	5493.8	4395.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Tomate, escaldado, sin sal	4.0	4.0	228.0	228.0	5.2	5.2	251.0	251.0	479.0	479.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Orégano, molido	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	14.4	14.4	25.8	25.8
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Aceite de soya	0.7	0.7	39.9	39.9	0.7	0.7	33.6	33.6	73.5	73.5

MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE POLLO (PAN TAJADO)	Pan blanco, tipo molde, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	Pollo, corazón, crudo	24.0	24.0	1368.0	1368.0	33.0	33.0	1584.0	1584.0	2952.0	2952.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	20.0	18.0	1140.0	1026.0	24.4	22.0	1173.3	1056.0	2313.3	2082.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.1	1.1	52.8	52.8	109.8	109.8
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	TORTILLA DE CORAZONES DE POLLO FINAMENTE PICADOS CON HUEVO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Cilantro, crudo	1.1	1.0	63.3	57.0	1.7	1.5	80.0	72.0	143.3	129.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	Espinaca, cruda	33.3	20.0	1900.0	1140.0	41.7	25.0	2000.0	1200.0	3900.0	2340.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	Mango común, crudo	40.0	20.0	2280.0	1140.0	50.0	25.0	2400.0	1200.0	4680.0	2340.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	Fresa, madura, cruda	26.3	25.0	1500.0	1425.0	26.3	25.0	1263.2	1200.0	2763.2	2625.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANGO, FRESA Y MIEL	Miel de abejas, líquida	1.0	1.0	57.0	57.0	4.0	4.0	192.0	192.0	249.0	249.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	YUCA DORADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6150.0	4920.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	YUCA DORADA	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.4	1.4	67.2	67.2	141.3	141.3
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	YUCA DORADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	5.0	5.0	240.0	240.0	468.0	468.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Arveja verde, cruda	10.0	4.0	570.0	228.0	13.1	5.2	627.6	251.0	1197.6	479.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Habichuela, cruda	4.4	4.0	253.3	228.0	5.8	5.2	278.9	251.0	532.3	479.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.7	4.0	268.2	228.0	6.2	5.2	295.3	251.0	563.6	479.0

MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Res, carne magra, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	4.5	4.5	216.0	216.0	444.0	444.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.4	33.6
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Cebolla junca, tallos, cruda	2.8	1.1	160.0	64.0	3.7	1.5	176.1	70.5	336.1	134.4
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.4	18.7	16.8	34.5	31.1
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PERA PICADA	Pera, cruda	82.4	70.0	4694.1	3990.0	94.1	80.0	4517.6	3840.0	9211.8	7830.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PERA PICADA	Limón, crudo	0.8	0.4	45.6	22.8	0.8	0.4	38.4	19.2	84.0	42.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUÉ	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA EN CASCOS	Mandarina, cruda	78.6	55.0	4478.6	3135.0	100.0	70.0	4800.0	3360.0	9278.6	6495.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	6.0	6.0	342.0	342.0	9.0	9.0	432.0	432.0	774.0	774.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	QUESO CAMPESINO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	Melón, crudo	130.0	65.0	7410.0	3705.0	150.0	75.0	7200.0	3600.0	14610.0	7305.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	52.5	42.0	2992.5	2394.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6292.5	5034.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Cebolla cabezona, cruda	1.6	1.5	90.0	85.5	2.1	2.0	99.1	94.1	189.1	179.6
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Aceite de soya	1.4	1.4	79.8	79.8	1.5	1.5	72.0	72.0	151.8	151.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Tomillo, fresco	0.3	0.3	16.0	16.0	0.4	0.4	17.6	17.6	33.5	33.5
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Laurel especia	0.3	0.3	17.7	16.0	0.4	0.4	19.5	17.6	37.3	33.5
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.3	33.5
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ASADA EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1.0	1.0	57.0	57.0	2.0	2.0	96.0	96.0	153.0	153.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6

MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Espinaca, cruda	66.7	40.0	3800.0	2280.0	66.7	40.0	3200.0	1920.0	7000.0	4200.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	41.2	35.0	2347.1	1995.0	47.1	40.0	2258.8	1920.0	4605.9	3915.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Huevo de gallina, entero, crudo	13.3	12.0	760.0	684.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1560.0	1404.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5.0	712.5	285.0	16.3	6.5	784.5	313.8	1497.0	598.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Ajo, crudo	0.4	0.4	21.0	20.0	0.5	0.5	23.1	22.0	44.1	41.9
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.5	1.5	72.0	72.0	146.1	146.1
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40.0	40.0	2280.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	4920.0	4920.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Cebolla junca, tallos, cruda	8.0	3.2	456.0	182.4	10.5	4.2	502.1	200.8	958.1	383.2
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Arveja verde, cruda	15.0	6.0	855.0	342.0	16.3	6.5	784.5	313.8	1639.5	655.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.9	5.0	335.3	285.0	7.7	6.5	369.2	313.8	704.5	598.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Habichuela, cruda	5.6	5.0	316.7	285.0	7.3	6.5	348.7	313.8	665.3	598.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5.0	712.5	285.0	15.0	6.0	720.0	288.0	1432.5	573.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Res, carne magra, cruda	5.0	5.0	285.0	285.0	4.5	4.5	216.0	216.0	501.0	501.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Apio, crudo	10.0	5.0	570.0	285.0	13.1	6.5	627.6	313.8	1197.6	598.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Espinaca, cruda	8.3	5.0	475.0	285.0	10.9	6.5	523.0	313.8	998.0	598.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama, cruda	5.9	5.0	335.3	285.0	7.7	6.5	369.2	313.8	704.5	598.8
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9

MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.4	18.7	16.8	34.5	31.1
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE VERDURAS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	NARANJA EN CASCOS	Naranja, cruda	116.7	70.0	6650.0	3990.0	133.3	80.0	6400.0	3840.0	13050.0	7830.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	Fresa, madura, cruda	57.9	55.0	3300.0	3135.0	73.7	70.0	3536.8	3360.0	6836.8	6495.0
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRESA	Azúcar blanco, granulado	3.2	3.2	182.4	182.4	5.0	5.0	240.0	240.0	422.4	422.4
MENÚ_3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA SABOR A QUESO	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	24.8	1567.5	1410.8	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4234.2	3810.8
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.3	0.9	131.1	52.4	3.8	1.5	180.0	72.0	311.1	124.4
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	Cilantro, crudo	0.8	0.7	44.3	39.9	1.1	1.0	53.3	48.0	97.7	87.9
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	Margarina, con sal	0.8	0.8	43.9	43.9	1.0	1.0	48.3	48.3	92.2	92.2
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	CHANGUA CON HUEVO Y TOSTADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	TOSTADA EN LA CHANGUA	Tostadas o calados, horneados	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**FRUTA**	GRANADILLA SIN CASCARA	Granadilla, cruda	150.0	45.0	8550.0	2565.0	150.0	45.0	7200.0	2160.0	15750.0	4725.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	Cerdo, lomo, crudo	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	Huevo de gallina, entero, crudo	11.1	10.0	633.3	570.0	14.5	13.1	697.3	627.6	1330.7	1197.6
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	Miga de pan	5.0	5.0	285.0	285.0	6.0	6.0	288.0	288.0	573.0	573.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	Aceite de soya	3.5	3.5	199.5	199.5	3.8	3.8	182.4	182.4	381.9	381.9
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	LOMO DE CERDO EN TROCITOS APANADO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	16.0	16.0	912.0	912.0	20.0	20.0	960.0	960.0	1872.0	1872.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	Aceite de soya	1.8	1.8	102.6	102.6	2.0	2.0	96.0	96.0	198.6	198.6
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	Cebolla junca, tallos, cruda	3.5	1.4	199.5	79.8	5.0	2.0	240.0	96.0	439.5	175.8
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	Tomate, escaldado, sin sal	3.3	3.3	188.1	188.1	4.5	4.5	216.0	216.0	404.1	404.1
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.4	0.4	17.7	16.8	32.7	31.1

MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	47.1	40.0	2682.4	2280.0	40.0	34.0	1920.0	1632.0	4602.4	3912.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	Piña, cruda	30.9	17.0	1761.8	969.0	60.0	33.0	2880.0	1584.0	4641.8	2553.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	Uva, deshidratada	3.0	3.0	171.0	171.0	8.0	8.0	384.0	384.0	555.0	555.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PIÑA, UVAS PASAS Y YOGURT GRIEGO	Yogurt GRIEGO	10.0	10.0	570.0	570.0	15.0	15.0	720.0	720.0	1290.0	1290.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA EN CASCOS COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5490.0	4920.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA EN CASCOS COCIDA	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.3	0.9	109.8	43.9	209.6	83.8
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA EN CASCOS COCIDA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	58.3	35.0	3325.0	1995.0	75.0	45.0	3600.0	2160.0	6925.0	4155.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE LULO	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	Galletas dulces, sin relleno	12.0	12.0	684.0	684.0	24.0	24.0	1152.0	1152.0	1836.0	1836.0
MENÚ_4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESAS PICADAS	Fresa, madura, cruda	57.9	55.0	3300.0	3135.0	73.7	70.0	3536.8	3360.0	6836.8	6495.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Res, carne semigorda, molida, cruda	35.0	35.0	1995.0	1995.0	50.0	50.0	2400.0	2400.0	4395.0	4395.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Huevo de gallina, entero, crudo	3.3	3.0	190.0	171.0	4.4	4.0	213.3	192.0	403.3	363.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	1.0	1.0	57.0	57.0	4.0	4.0	192.0	192.0	249.0	249.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.0	1.0	48.0	48.0	105.0	105.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.3	1.3	156.0	62.4	298.5	119.4
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.3	0.3	13.6	13.0	31.6	30.1
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HAMBURGUESA DE CARNE MOLIDA DE RES	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	MOGOLLA	Mogolla	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	PATILLA EN TROZOS	Sandía, cruda	162.5	65.0	9262.5	3705.0	187.5	75.0	9000.0	3600.0	18262.5	7305.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Fríjol verde, crudo	28.0	14.0	1596.0	798.0	36.0	18.0	1728.0	864.0	3324.0	1662.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Plátano hartón, verde, cocido, sin sal	2.0	2.0	114.0	114.0	3.0	3.0	144.0	144.0	258.0	258.0

MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Tomate, escaldado, sin sal	4.2	4.2	240.0	240.0	5.5	5.5	264.2	264.2	504.1	504.1
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Cebolla junca, tallos, cruda	5.3	2.1	299.9	120.0	7.5	3.0	360.0	144.0	659.9	264.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.4	33.6
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Cilantro, crudo	0.8	0.7	44.4	40.0	1.1	1.0	53.3	48.0	97.8	88.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.3	1.3	62.4	62.4	119.4	119.4
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	FRIJOLES VERDES GUISADOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Res, carne semigorda, molida, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	4.0	4.0	228.0	228.0	5.2	5.2	251.0	251.0	479.0	479.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.8	1.8	86.4	86.4	171.9	171.9
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	AGUACATE EN TROZOS	Aguacate Lorena, crudo	28.6	22.0	1628.6	1254.0	28.6	22.0	1371.4	1056.0	3000.0	2310.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO	Plátano hartón, maduro, crudo	55.6	40.0	3166.7	2280.0	76.4	55.0	3666.7	2640.0	6833.3	4920.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.3	1.3	62.4	62.4	136.5	136.5
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE FRESA	Fresa, madura, cruda	36.8	35.0	2100.0	1995.0	47.4	45.0	2273.7	2160.0	4373.7	4155.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE FRESA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	3.9	3.9	188.3	188.3	359.3	359.3
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO	Manzana común cruda	47.1	40.0	2682.4	2280.0	41.2	35.0	1976.5	1680.0	4658.8	3960.0
MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA (MANZANA Y BANANO) CON QUESO RALLADO	Banano común, crudo	21.4	15.0	1221.4	855.0	50.0	35.0	2400.0	1680.0	3621.4	2535.0

MENÚ_5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS WAFER	Galletas ducles, tipo wafer	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Fresa, madura, cruda	26.3	25.0	1500.0	1425.0	31.6	30.0	1515.8	1440.0	3015.8	2865.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Mora de castilla, cruda	22.2	20.0	1266.7	1140.0	27.8	25.0	1333.3	1200.0	2600.0	2340.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Uva Isabella, cruda	22.2	20.0	1266.7	1140.0	22.2	20.0	1066.7	960.0	2333.3	2100.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Azúcar blanco, granulado	3.5	3.5	199.5	199.5	4.0	4.0	192.0	192.0	391.5	391.5
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE QUESO	Pan blanco, tipo molde, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	40.0	40.0	1920.0	1920.0	3060.0	3060.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	52.5	42.0	2992.5	2394.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6292.5	5034.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3.0	427.5	171.0	9.8	3.9	470.7	188.3	898.2	359.3
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS	Orégano, molido	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	14.4	14.4	25.8	25.8
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.4	1.4	67.2	67.2	141.3	141.3
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO ADOBADA Y DORADA EN TROZOS	Laurel especia	0.3	0.3	17.7	16.0	0.4	0.4	19.5	17.6	37.3	33.5
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1.0	1.0	57.0	57.0	2.0	2.0	96.0	96.0	153.0	153.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Espinaca, cruda	108.3	65.0	6175.0	3705.0	116.7	70.0	5600.0	3360.0	11775.0	7065.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Huevo de gallina, entero, crudo	13.3	12.0	760.0	684.0	14.4	13.0	693.3	624.0	1453.3	1308.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Maíz tierno, crudo	10.0	10.0	570.0	570.0	10.0	10.0	480.0	480.0	1050.0	1050.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Cebolla junca, tallos, cruda	12.5	5.0	712.5	285.0	16.3	6.5	784.5	313.8	1497.0	598.8

MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Ajo, crudo	0.4	0.4	21.0	20.0	0.5	0.5	23.1	22.0	44.1	41.9
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.5	1.5	72.0	72.0	146.1	146.1
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TORTILLA DE ESPINACA Y MAÍZ	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE ARRACACHA	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6150.0	4920.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE ARRACACHA	Aceite de soya	3.5	3.5	199.5	199.5	4.0	4.0	192.0	192.0	391.5	391.5
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE ARRACACHA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MORA	Mora de castilla, cruda	38.9	35.0	2216.7	1995.0	50.0	45.0	2400.0	2160.0	4616.7	4155.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MORA	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANABANA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANABANA	Guanábana, cruda	78.6	55.0	4478.6	3135.0	100.0	70.0	4800.0	3360.0	9278.6	6495.0
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANABANA	Azúcar blanco, granulado	3.2	3.2	182.4	182.4	5.0	5.0	240.0	240.0	422.4	422.4
MENÚ_6	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PANDEBONO	Pandebono, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	6.0	6.0	342.0	342.0	9.0	9.0	432.0	432.0	774.0	774.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	1.0	1.0	48.0	48.0	76.5	76.5
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	Harina de maíz blanco, precocida	8.0	8.0	456.0	456.0	12.0	12.0	576.0	576.0	1032.0	1032.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	3.0	3.0	171.0	171.0	4.5	4.5	216.0	216.0	387.0	387.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	Margarina, con sal	1.0	1.0	57.0	57.0	1.5	1.5	72.0	72.0	129.0	129.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE HARINA DE MAÍZ	Sal refinada yodada	0.3	0.3	17.1	17.1	0.3	0.3	13.0	13.0	30.1	30.1
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	MANGO PICADO	Mango común, crudo	130.0	65.0	7410.0	3705.0	150.0	75.0	7200.0	3600.0	14610.0	7305.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	12.0	12.0	684.0	684.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1452.0	1452.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	2.5	2.0	142.5	114.0	3.8	3.0	180.0	144.0	322.5	258.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	20.2	19.2	38.2	36.3

MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Cebolla junca, tallos, cruda	5.3	2.1	299.9	120.0	7.5	3.0	360.0	144.0	659.9	264.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Tomate, escaldado, sin sal	4.2	4.2	239.4	239.4	5.5	5.5	264.0	264.0	503.4	503.4
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Cilantro, crudo	0.8	0.7	44.4	40.0	1.1	1.0	53.3	48.0	97.8	88.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.0	1.0	48.0	48.0	105.0	105.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	LENTEJAS GUISADAS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Res, carne semigorda, molida, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	4.0	4.0	228.0	228.0	5.2	5.2	251.0	251.0	479.0	479.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.8	1.8	86.4	86.4	171.9	171.9
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL	Tomate, crudo	90.0	72.0	5130.0	4104.0	87.5	70.0	4200.0	3360.0	9330.0	7464.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL	Perejil, crudo	3.3	3.0	190.0	171.0	4.4	4.0	213.3	192.0	403.3	363.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40.0	40.0	2280.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	4920.0	4920.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA DORADA	Aceite de soya	2.3	2.3	131.1	131.1	2.3	2.3	110.4	110.4	241.5	241.5
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA DORADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	63.6	35.0	3627.3	1995.0	81.8	45.0	3927.3	2160.0	7554.5	4155.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0

MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	CEREAL	Cereal para el desayuno, Hojuelas de maíz, sin azúcar	15.0	15.0	855.0	855.0	20.0	20.0	960.0	960.0	1815.0	1815.0
MENÚ_7	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	BANANO	Banano común, crudo	78.6	55.0	4478.6	3135.0	100.0	70.0	4800.0	3360.0	9278.6	6495.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	43.8	35.0	2493.8	1995.0	62.5	50.0	3000.0	2400.0	5493.8	4395.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.3	1.3	156.9	62.8	299.4	119.8
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.4	1.4	67.2	67.2	124.2	124.2
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO DORADA EN TROZOS PEQUEÑOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	MANTECADA	Mantecada, horneada	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**FRUTA**	MIX DE MELÓN Y PAPAYA (EN CUBOS)	Papaya, madura, cruda	50.0	35.0	2850.0	1995.0	57.1	40.0	2742.9	1920.0	5592.9	3915.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**FRUTA**	MIX DE MELÓN Y PAPAYA (EN CUBOS)	Melón, crudo	60.0	30.0	3420.0	1710.0	70.0	35.0	3360.0	1680.0	6780.0	3390.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS CON TOMILLO	Cerdo, brazo, crudo	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS CON TOMILLO	Cebolla junca, tallos, cruda	3.0	1.2	171.0	68.4	3.9	1.6	188.3	75.3	359.3	143.7
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS CON TOMILLO	Tomillo, fresco	0.5	0.5	25.7	25.7	0.6	0.6	28.2	28.2	53.9	53.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS CON TOMILLO	Margarina, con sal	1.2	1.2	68.4	68.4	1.6	1.6	75.3	75.3	143.7	143.7
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS CON TOMILLO	Aceite de soya	1.2	1.2	68.4	68.4	1.4	1.4	67.2	67.2	135.6	135.6
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO (BRAZO) EN TROZOS CON TOMILLO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Espinaca, cruda	1.7	1.0	95.0	57.0	2.5	1.5	120.0	72.0	215.0	129.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	88.2	75.0	5029.4	4275.0	94.1	80.0	4517.6	3840.0	9547.1	8115.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	6.0	6.0	342.0	342.0	7.8	7.8	376.6	376.6	718.6	718.6

MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.3	1.3	156.9	62.8	299.4	119.8
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA GUISADA	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.7	1.7	81.6	81.6	167.1	167.1
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ACELGA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	Plátano hartón, maduro, crudo	55.6	40.0	3166.7	2280.0	76.4	55.0	3666.7	2640.0	6833.3	4920.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5.0	5.0	285.0	285.0	7.0	7.0	336.0	336.0	621.0	621.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	Bocadillo o dulce de guayaba, tradicional	5.0	5.0	285.0	285.0	9.0	9.0	432.0	432.0	717.0	717.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO Y BOCADILLO	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	0.7	0.7	31.4	31.4	59.9	59.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Res, pajarilla o bazo, cruda	15.0	15.0	855.0	855.0	20.0	20.0	960.0	960.0	1815.0	1815.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Arveja verde, cruda	10.0	4.0	570.0	228.0	25.0	10.0	1200.0	480.0	1770.0	708.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.7	4.0	268.2	228.0	6.2	5.2	295.3	251.0	563.6	479.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Habichuela, cruda	4.4	4.0	253.3	228.0	5.8	5.2	278.9	251.0	532.3	479.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Cebolla junca, tallos, cruda	2.8	1.1	156.8	62.7	3.8	1.5	180.0	72.0	336.8	134.7
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Cilantro, crudo	0.3	0.3	19.0	17.1	0.4	0.4	18.7	16.8	37.7	33.9
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE PAJARILLA (PAJARILLA FINAMENTE PICADA)	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PATILLA EN TROZOS	Sandía, cruda	175.0	70.0	9975.0	3990.0	200.0	80.0	9600.0	3840.0	19575.0	7830.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	HELADO	Helado de crema	30.0	30.0	1710.0	1710.0	44.0	44.0	2112.0	2112.0	3822.0	3822.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	BROWNIE	Brownie, de chocolate, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESAS PICADAS	Fresa, madura, cruda	57.9	55.0	3300.0	3135.0	73.7	70.0	3536.8	3360.0	6836.8	6495.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FEIJOA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FEIJOA	Feijoa, crudo	78.3	65.0	4463.9	3705.0	90.4	75.0	4337.3	3600.0	8801.2	7305.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FEIJOA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0

MENÚ_9	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	CROISSANT	Croissant, de queso, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Res, carne semigorda, molida, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	6.5	6.5	312.0	312.0	540.0	540.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Tomate, escaldado, sin sal	10.0	10.0	570.0	570.0	13.1	13.1	627.6	627.6	1197.6	1197.6
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.4	1.4	67.2	67.2	141.3	141.3
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Laurel especia	0.3	0.3	19.0	17.1	0.3	0.3	16.0	14.4	35.0	31.5
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS EN SALSA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TORNILLOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	16.0	16.0	912.0	912.0	20.0	20.0	960.0	960.0	1872.0	1872.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TORNILLOS	Aceite de soya	1.8	1.8	102.6	102.6	1.9	1.9	91.2	91.2	193.8	193.8
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TORNILLOS	Cebolla junca, tallos, cruda	3.5	1.4	199.5	79.8	5.0	2.0	240.0	96.0	439.5	175.8
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TORNILLOS	Tomate, escaldado, sin sal	3.3	3.3	188.1	188.1	4.5	4.5	216.0	216.0	404.1	404.1
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TORNILLOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.4	0.4	17.7	16.8	32.7	31.1
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TORNILLOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Remolacha, sin cáscara, cruda	37.5	30.0	2137.5	1710.0	50.0	40.0	2400.0	1920.0	4537.5	3630.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.4	25.0	1676.5	1425.0	23.5	20.0	1129.4	960.0	2805.9	2385.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Tomate, crudo	25.0	20.0	1425.0	1140.0	25.0	20.0	1200.0	960.0	2625.0	2100.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Cilantro, crudo	0.6	0.5	31.7	28.5	0.7	0.7	34.9	31.4	66.5	59.9
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA ROJA: REMOLACHA, ZANAHORIA, TOMATE Y CILANTRO	Limón, crudo	1.0	0.5	57.0	28.5	1.3	0.7	62.8	31.4	119.8	59.9
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA GUISADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5490.0	4920.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	4.0	4.0	228.0	228.0	5.2	5.2	251.0	251.0	479.0	479.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5

MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA GUISADA	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.1	1.1	52.8	52.8	109.8	109.8
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	40.7	35.0	2319.8	1995.0	52.3	45.0	2511.6	2160.0	4831.4	4155.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA DE BANANO	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANZANA EN LUNAS	Manzana común cruda	64.7	55.0	3688.2	3135.0	82.4	70.0	3952.9	3360.0	7641.2	6495.0
MENÚ_9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANZANA EN LUNAS	Limón, crudo	0.8	0.4	45.6	22.8	0.8	0.4	38.4	19.2	84.0	42.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Harina de avena, cruda	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Canela, molida	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	12.6	12.6	24.0	24.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	24.8	1567.5	1410.8	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4234.2	3810.8
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	1.0	1.0	48.0	48.0	76.5	76.5
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Tomate, escaldado, sin sal	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.8	1.5	180.0	72.0	322.5	129.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA TIPO CRACKER SABORIZADA	Galletas saladas, tipo cracker	16.0	16.0	912.0	912.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1680.0	1680.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	MANDARINA EN CASCOS	Mandarina, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Guascas, crudas	2.9	1.0	162.9	57.0	4.3	1.5	205.7	72.0	368.6	129.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	31.3	25.0	1781.3	1425.0	37.5	30.0	1800.0	1440.0	3581.3	2865.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	22.2	20.0	1266.7	1140.0	27.8	25.0	1333.3	1200.0	2600.0	2340.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	25.0	20.0	1425.0	1140.0	31.3	25.0	1500.0	1200.0	2925.0	2340.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	20.0	20.0	1140.0	1140.0	25.0	25.0	1200.0	1200.0	2340.0	2340.0

MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Maíz tierno, crudo	12.0	12.0	684.0	684.0	17.0	17.0	816.0	816.0	1500.0	1500.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Arveja verde, cruda	30.0	12.0	1710.0	684.0	42.5	17.0	2040.0	816.0	3750.0	1500.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Cebolla cabezona, cruda	0.9	0.9	54.0	51.3	1.2	1.2	59.5	56.5	113.5	107.8
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Pollo, pechuga con piel, cruda	6.3	5.0	356.3	285.0	6.3	5.0	300.0	240.0	656.3	525.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Crema de leche	2.0	2.0	114.0	114.0	2.0	2.0	96.0	96.0	210.0	210.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Cilantro, crudo	0.6	0.5	31.7	28.5	0.7	0.7	34.9	31.4	66.5	59.9
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	AJIACO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	Pollo, pechuga con piel, cruda	52.5	42.0	2992.5	2394.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6292.5	5034.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.3	1.3	156.9	62.8	299.4	119.8
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.3	17.4	15.7	33.3	29.9
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS COCIDA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	AGUACATE EN TROZOS	Aguacate Lorena, crudo	28.6	22.0	1628.6	1254.0	28.6	22.0	1371.4	1056.0	3000.0	2310.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Cilantro, crudo	1.1	1.0	63.3	57.0	1.7	1.5	80.0	72.0	143.3	129.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON CILANTRO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	CASCOS DE NARANJA	Naranja, cruda	116.7	70.0	6650.0	3990.0	133.3	80.0	6400.0	3840.0	13050.0	7830.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO	Papaya, madura, cruda	21.4	15.0	1221.4	855.0	25.7	18.0	1234.3	864.0	2455.7	1719.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO	Banano común, crudo	21.4	15.0	1221.4	855.0	25.7	18.0	1234.3	864.0	2455.7	1719.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO	Manzana común cruda	17.6	15.0	1005.9	855.0	21.2	18.0	1016.5	864.0	2022.4	1719.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO	Fresa, madura, cruda	10.5	10.0	600.0	570.0	16.8	16.0	808.4	768.0	1408.4	1338.0
MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	PICADO DE FRUTAS (PAPAYA, BANANO, MANZANA Y FRESA) CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0

MENÚ_10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS WAFER	Galletas ducles, tipo wafer	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	Mora de castilla, cruda	72.2	65.0	4116.7	3705.0	83.3	75.0	4000.0	3600.0	8116.7	7305.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	Azúcar blanco, granulado	3.5	3.5	199.5	199.5	4.0	4.0	192.0	192.0	391.5	391.5
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	1.0	1.0	48.0	48.0	76.5	76.5
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA TIPO CRACKER SABORIZADA	Galletas saladas, tipo cracker	16.0	16.0	912.0	912.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1680.0	1680.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Pollo, pechuga con piel, cruda	52.5	42.0	2992.5	2394.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6292.5	5034.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Cebolla junca, tallos, cruda	3.0	1.2	171.0	68.4	3.9	1.6	188.3	75.3	359.3	143.7
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Pimentón rojo, crudo	3.5	3.0	201.2	171.0	5.9	5.0	282.4	240.0	483.5	411.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Orégano, molido	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	14.4	14.4	25.8	25.8
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Margarina, con sal	1.0	1.0	57.0	57.0	1.5	1.5	72.0	72.0	129.0	129.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.3	0.3	13.6	13.0	31.6	30.1
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO AL PIMENTÓN EN TROZOS PEQUEÑOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	1.8	1.5	100.6	85.5	2.3	2.0	110.8	94.1	211.3	179.6
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Espinaca, cruda	125.0	75.0	7125.0	4275.0	133.3	80.0	6400.0	3840.0	13525.0	8115.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Huevo de gallina, entero, crudo	18.9	17.0	1076.7	969.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1876.7	1689.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Tomate, escaldado, sin sal	6.0	6.0	342.0	342.0	7.8	7.8	376.6	376.6	718.6	718.6
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3.0	427.5	171.0	9.8	3.9	470.7	188.3	898.2	359.3

MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.6	1.6	75.3	75.3	160.8	160.8
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ESPINACA GUISADA CON HUEVO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA COCIDA CON CASCARA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5490.0	4920.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA COCIDA CON CASCARA	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.0	0.8	96.0	38.4	195.8	78.3
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA COCIDA CON CASCARA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Arroz blanco, pulido, crudo	4.0	4.0	228.0	228.0	5.0	5.0	240.0	240.0	468.0	468.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Arveja verde, cruda	10.0	4.0	570.0	228.0	13.1	5.2	627.6	251.0	1197.6	479.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Habichuela, cruda	4.4	4.0	253.3	228.0	5.8	5.2	278.9	251.0	532.3	479.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.7	4.0	268.2	228.0	6.2	5.2	295.3	251.0	563.6	479.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Res, carne magra, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	4.5	4.5	216.0	216.0	444.0	444.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.4	33.6
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Cebolla junca, tallos, cruda	2.8	1.1	160.0	64.0	3.7	1.5	176.1	70.5	336.1	134.4
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.4	18.7	16.8	34.5	31.1
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE ARROZ	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	Mango común, crudo	140.0	70.0	7980.0	3990.0	160.0	80.0	7680.0	3840.0	15660.0	7830.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	Banano común, crudo	35.7	25.0	2035.7	1425.0	50.0	35.0	2400.0	1680.0	4435.7	3105.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	Manzana común cruda	23.5	20.0	1341.2	1140.0	23.5	20.0	1129.4	960.0	2470.6	2100.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	Papaya, madura, cruda	14.3	10.0	814.3	570.0	21.4	15.0	1028.6	720.0	1842.9	1290.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	FRUTA PICADA (MANZANA, BANANO, PAPAYA) CON QUESO RALLADO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_11	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	Galletas dulces, sin relleno	12.0	12.0	684.0	684.0	24.0	24.0	1152.0	1152.0	1836.0	1836.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Fécula de maíz, precocido, secado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	240.0	240.0	456.6	456.6
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0

MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Canela, molida	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	12.6	12.6	24.0	24.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO LÁCTEO**	QUESO CAMPESINO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	ALMOJABANA	Almojabána, bogotana, horneada	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	MANDARINA EN CASCOS	Mandarina, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Arveja seca, cruda	12.0	12.0	684.0	684.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1452.0	1452.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	2.5	2.0	142.5	114.0	3.8	3.0	180.0	144.0	322.5	258.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	20.2	19.2	38.2	36.3
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.3	2.1	299.9	120.0	7.5	3.0	360.0	144.0	659.9	264.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	4.2	4.2	239.4	239.4	5.5	5.5	264.0	264.0	503.4	503.4
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Cilantro, crudo	0.8	0.7	44.4	40.0	1.1	1.0	53.3	48.0	97.8	88.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.0	1.0	48.0	48.0	105.0	105.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	ARVEJA VERDE SECA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Res, carne magra, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Cebolla cabezona, cruda	1.6	1.5	90.0	85.5	2.1	2.0	99.1	94.1	189.1	179.6
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Aceite de soya	1.4	1.4	79.8	79.8	1.5	1.5	72.0	72.0	151.8	151.8
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Tomillo, fresco	0.3	0.3	16.0	16.0	0.4	0.4	17.6	17.6	33.5	33.5
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Laurel especia	0.3	0.3	17.7	16.0	0.4	0.4	19.5	17.6	37.3	33.5
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.3	33.5
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN TROZOS PEQUEÑOS A LAS FINAS HIERBAS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	Ajonjolí o sésamo, crudo	1.0	1.0	57.0	57.0	1.5	1.5	72.0	72.0	129.0	129.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9

MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA DORADA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40.0	40.0	2280.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	4920.0	4920.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA DORADA	Aceite de soya	2.5	2.5	142.5	142.5	3.3	3.3	156.9	156.9	299.4	299.4
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA DORADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y	Tomate, crudo	62.5	50.0	3562.5	2850.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6862.5	5490.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y	Cebolla cabezona, cruda	5.3	5.0	300.0	285.0	5.3	5.0	252.6	240.0	552.6	525.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y	Pepino Cohombro, crudo	13.3	10.0	760.0	570.0	20.0	15.0	960.0	720.0	1720.0	1290.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y	Cilantro, crudo	0.3	0.3	19.0	17.1	0.3	0.3	13.9	12.6	32.9	29.7
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y	Limón, crudo	0.4	0.2	22.8	11.4	0.5	0.3	25.1	12.6	47.9	24.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, PEPINO COHOMBRO, CILANTRO Y	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	46.7	35.0	2660.0	1995.0	60.0	45.0	2880.0	2160.0	5540.0	4155.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE GUAYABA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	3.9	3.9	188.3	188.3	359.3	359.3
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUÉ	Ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	MANZANA PICADA	Manzana común cruda	64.7	55.0	3688.2	3135.0	82.4	70.0	3952.9	3360.0	7641.2	6495.0
MENÚ_12	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	MANZANA PICADA	Limón, crudo	0.8	0.4	45.6	22.8	0.8	0.4	38.4	19.2	84.0	42.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	6.0	6.0	342.0	342.0	9.0	9.0	432.0	432.0	774.0	774.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	Papaya, madura, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Res, carne semigorda, molida, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Tomate, escaldado, sin sal	8.0	8.0	456.0	456.0	10.0	10.0	480.0	480.0	936.0	936.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9

MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.5	1.5	72.0	72.0	146.1	146.1
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Orégano, molido	0.3	0.3	16.0	16.0	0.4	0.4	17.6	17.6	33.5	33.5
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA A LA BOLOGNESA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	16.0	16.0	912.0	912.0	20.0	20.0	960.0	960.0	1872.0	1872.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Aceite de soya	1.8	1.8	102.6	102.6	2.0	2.0	96.0	96.0	198.6	198.6
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Cebolla junca, tallos, cruda	3.5	1.4	199.5	79.8	5.0	2.0	240.0	96.0	439.5	175.8
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Tomate, escaldado, sin sal	3.3	3.3	188.1	188.1	4.5	4.5	216.0	216.0	404.1	404.1
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.4	0.4	17.7	16.8	32.7	31.1
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	8.0	8.0	456.0	456.0	9.0	9.0	432.0	432.0	888.0	888.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	TALLARINES GUISADOS CON QUESO RALLADO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	Espinaca, cruda	25.0	15.0	1425.0	855.0	28.3	17.0	1360.0	816.0	2785.0	1671.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	Manzana común cruda	35.3	30.0	2011.8	1710.0	35.3	30.0	1694.1	1440.0	3705.9	3150.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.3	30.0	2011.8	1710.0	32.9	28.0	1581.2	1344.0	3592.9	3054.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	Yogurt GRIEGO	10.0	10.0	570.0	570.0	15.0	15.0	720.0	720.0	1290.0	1290.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE ESPINACA, MANZANA Y ZANAHORIA CON YOGURT GRIEGO Y MIEL	Miel de abejas, líquida	5.0	5.0	285.0	285.0	4.0	4.0	192.0	192.0	477.0	477.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA DORADA EN CASCOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5490.0	4920.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA DORADA EN CASCOS	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.3	1.3	62.8	62.8	119.8	119.8
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA DORADA EN CASCOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE FRESA	Fresa, madura, cruda	36.8	35.0	2100.0	1995.0	47.4	45.0	2273.7	2160.0	4373.7	4155.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE FRESA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANABANA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANABANA	Guanábana, cruda	78.6	55.0	4478.6	3135.0	100.0	70.0	4800.0	3360.0	9278.6	6495.0
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE GUANABANA	Azúcar blanco, granulado	3.2	3.2	182.4	182.4	5.0	5.0	240.0	240.0	422.4	422.4
MENÚ_13	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE UVA ISABELLA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0

MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE UVA ISABELLA	Uva Isabella, cruda	72.2	65.0	4116.7	3705.0	83.3	75.0	4000.0	3600.0	8116.7	7305.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE UVA ISABELLA	Azúcar blanco, granulado	3.5	3.5	199.5	199.5	4.0	4.0	192.0	192.0	391.5	391.5
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	Res, carne semigorda, molida, cruda	35.0	35.0	1995.0	1995.0	50.0	50.0	2400.0	2400.0	4395.0	4395.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.3	1.3	156.9	62.8	299.4	119.8
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	Laurel especia	0.2	0.2	12.7	11.4	0.3	0.3	16.0	14.4	28.7	25.8
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.3	1.3	62.4	62.4	119.4	119.4
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA DORADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE PETO PRECODIDA DORADA	Arepa de maíz precocido, sin sal	20.0	20.0	1140.0	1140.0	40.0	40.0	1920.0	1920.0	3060.0	3060.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE PETO PRECODIDA DORADA	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	2.0	2.0	96.0	96.0	153.0	153.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	AREPA DE PETO PRECODIDA DORADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Res, hígado, crudo	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.8	1.8	86.4	86.4	171.9	171.9
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Cebolla cabezona, cruda	1.6	1.5	90.0	85.5	2.1	2.0	99.1	94.1	189.1	179.6
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Laurel especia	0.2	0.2	12.7	11.4	0.2	0.2	10.7	9.6	23.3	21.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Cilantro, crudo	0.3	0.3	19.0	17.1	0.4	0.4	20.9	18.8	39.9	35.9
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	HIGADO DE RES EN TROCITOS ENCEBOLLADO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Calabaza, sin cáscara, cruda	55.6	50.0	3166.7	2850.0	66.7	60.0	3200.0	2880.0	6366.7	5730.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Arveja verde, cruda	62.5	25.0	3562.5	1425.0	50.0	20.0	2400.0	960.0	5962.5	2385.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	3.8	1.5	213.8	85.5	4.9	2.0	235.3	94.1	449.1	179.6

MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	5.0	5.0	285.0	285.0	6.5	6.5	313.8	313.8	598.8	598.8
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.7	1.7	81.6	81.6	155.7	155.7
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	CALABAZA CON ARVEJA VERDE FRESCA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE YUCA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6150.0	4920.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE YUCA	Aceite de soya	3.5	3.5	199.5	199.5	4.6	4.6	219.7	219.7	419.2	419.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE YUCA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, cruda	109.4	35.0	6234.4	1995.0	140.6	45.0	6750.0	2160.0	12984.4	4155.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MARACUYA	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	ALMOJABANA	Almojabána, bogotana, horneada	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_14	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	GRANADILLA SIN CASCARA	Granadilla, cruda	150.0	45.0	8550.0	2565.0	150.0	45.0	7200.0	2160.0	15750.0	4725.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	24.8	1567.5	1410.8	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4234.2	3810.8
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.0	1.0	48.0	48.0	105.0	105.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Tomate, escaldado, sin sal	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.8	1.5	180.0	72.0	322.5	129.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS TIPO SODA	Galletas saladas, tipo soda	16.0	16.0	912.0	912.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1680.0	1680.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	PERA PICADA	Pera, cruda	76.5	65.0	4358.8	3705.0	88.2	75.0	4235.3	3600.0	8594.1	7305.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	PERA PICADA	Limón, crudo	0.8	0.4	45.6	22.8	1.0	0.5	48.0	24.0	93.6	46.8
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Avena en Hojuelas, precocida	4.0	4.0	228.0	228.0	5.0	5.0	240.0	240.0	468.0	468.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Arveja verde, cruda	10.0	4.0	570.0	228.0	13.1	5.2	627.6	251.0	1197.6	479.0

MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Habichuela, cruda	4.4	4.0	253.3	228.0	5.8	5.2	278.9	251.0	532.3	479.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.7	4.0	268.2	228.0	6.2	5.2	295.3	251.0	563.6	479.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Res, carne magra, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	4.5	4.5	216.0	216.0	444.0	444.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.4	33.6
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.8	1.1	160.0	64.0	3.7	1.5	176.1	70.5	336.1	134.4
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.4	18.7	16.8	34.5	31.1
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE AVENA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Cerdo, lomo, crudo	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Salsa de tomate	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Naranja, cruda	5.0	3.0	285.0	171.0	6.7	4.0	320.0	192.0	605.0	363.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Miel de abejas, líquida	2.0	2.0	114.0	114.0	3.0	3.0	144.0	144.0	258.0	258.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Cebolla cabezona, cruda	1.1	1.0	60.0	57.0	1.4	1.3	66.1	62.8	126.1	119.8
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Margarina, con sal	1.5	1.5	85.5	85.5	1.6	1.6	76.8	76.8	162.3	162.3
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA BBQ	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1.0	1.0	57.0	57.0	2.0	2.0	96.0	96.0	153.0	153.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Calabaza, sin cáscara, cruda	33.3	30.0	1900.0	1710.0	22.2	20.0	1066.7	960.0	2966.7	2670.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.4	25.0	1676.5	1425.0	23.5	20.0	1129.4	960.0	2805.9	2385.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Cebolla cabezona, cruda	10.5	10.0	600.0	570.0	50.0	20.0	2400.0	960.0	3000.0	1530.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Pimentón rojo, crudo	11.8	10.0	670.6	570.0	23.5	20.0	1129.4	960.0	1800.0	1530.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Ajonjolí o sésamo, crudo	3.0	3.0	171.0	171.0	3.5	3.5	168.0	168.0	339.0	339.0

MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Margarina, con sal	3.0	3.0	171.0	171.0	3.9	3.9	188.3	188.3	359.3	359.3
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURAS SALTEADAS CON AJONJOLÍ (CALABAZA, ZANAHORIA, PIMENTON,	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITA	Plátano hartón, maduro, crudo	55.6	40.0	3166.7	2280.0	76.4	55.0	3666.7	2640.0	6833.3	4920.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITA	Aceite de soya	3.7	3.7	210.9	210.9	4.8	4.8	232.2	232.2	443.1	443.1
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	PATILLA EN TROZOS	Sandía, cruda	175.0	70.0	9975.0	3990.0	200.0	80.0	9600.0	3840.0	19575.0	7830.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	70.0	35.0	3990.0	1995.0	90.0	45.0	4320.0	2160.0	8310.0	4155.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	3.5	3.5	199.5	199.5	5.0	5.0	240.0	240.0	439.5	439.5
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE QUESO	Pan blanco, tipo molde, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	40.0	40.0	1920.0	1920.0	3060.0	3060.0
MENÚ_15	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	Curuba, cruda	130.0	65.0	7410.0	3705.0	150.0	75.0	7200.0	3600.0	14610.0	7305.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	Azúcar blanco, granulado	3.5	3.5	199.5	199.5	4.0	4.0	192.0	192.0	391.5	391.5
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE QUESO	Pan blanco, tipo molde, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	40.0	40.0	1920.0	1920.0	3060.0	3060.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Res, carne magra, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Tomate, escaldado, sin sal	5.0	5.0	285.0	285.0	6.5	6.5	313.8	313.8	598.8	598.8
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	3.0	427.5	171.0	9.8	3.9	470.7	188.3	898.2	359.3
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Pimentón rojo, crudo	2.4	2.0	134.1	114.0	3.1	2.6	147.7	125.5	281.8	239.5
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Laurel especia	0.2	0.2	12.7	11.4	0.3	0.3	13.9	12.6	26.6	24.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Aceite de soya	1.2	1.2	68.4	68.4	1.5	1.5	72.0	72.0	140.4	140.4
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MECHADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	1.0	1.0	57.0	57.0	2.0	2.0	96.0	96.0	153.0	153.0

MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON FIDEOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Pepino de rellenar, crudo	83.3	75.0	4750.0	4275.0	88.9	80.0	4266.7	3840.0	9016.7	8115.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	18.0	18.0	1026.0	1026.0	25.0	25.0	1200.0	1200.0	2226.0	2226.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Tomate, escaldado, sin sal	5.0	5.0	285.0	285.0	6.5	6.5	313.8	313.8	598.8	598.8
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.3	1.3	62.8	62.8	119.8	119.8
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	PEPINO GUISADO CON LECHE	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE ARRACACHA	Arracacha morada, sin cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6150.0	4920.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE ARRACACHA	Aceite de soya	3.5	3.5	199.5	199.5	4.6	4.6	219.7	219.7	419.2	419.2
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	CHIPS DE ARRACACHA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	Mango común, crudo	70.0	35.0	3990.0	1995.0	90.0	45.0	4320.0	2160.0	8310.0	4155.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE MANGO	Azúcar blanco, granulado	3.5	3.5	199.5	199.5	3.9	3.9	188.3	188.3	387.8	387.8
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Fresa, madura, cruda	21.1	20.0	1200.0	1140.0	26.3	25.0	1263.2	1200.0	2463.2	2340.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Mora de castilla, cruda	16.7	15.0	950.0	855.0	27.8	25.0	1333.3	1200.0	2283.3	2055.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Uva Isabella, cruda	22.2	20.0	1266.7	1140.0	22.2	20.0	1066.7	960.0	2333.3	2100.0
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE FRUTOS ROJOS (FRESA-MORA-UVA ISABELLA)	Azúcar blanco, granulado	3.2	3.2	182.4	182.4	5.0	5.0	240.0	240.0	422.4	422.4
MENÚ_16	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PANDEBONO	Pandebono, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	Panela	6.0	6.0	342.0	342.0	9.0	9.0	432.0	432.0	774.0	774.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6

MENÚ_17	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	MOGOLLA	Mogolla	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	MANDARINA EN CASCOS	Mandarina, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	52.5	42.0	2992.5	2394.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6292.5	5034.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Tomate, escaldado, sin sal	15.0	15.0	855.0	855.0	19.6	19.6	941.4	941.4	1796.4	1796.4
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3.5	3.0	201.2	171.0	4.6	3.9	221.5	188.3	422.7	359.3
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Pimentón rojo, crudo	1.8	1.5	100.6	85.5	2.3	2.0	110.8	94.1	211.3	179.6
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.3	1.3	156.9	62.8	299.4	119.8
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Orégano, molido	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	12.6	12.6	24.0	24.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Aceite de soya	1.3	1.3	74.1	74.1	1.3	1.3	62.4	62.4	136.5	136.5
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN TROZOS PEQUEÑOS EN SALSA ROJA (ELABORADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	1.8	1.5	100.6	85.5	2.3	2.0	110.8	94.1	211.3	179.6
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	Tomate, crudo	90.0	72.0	5130.0	4104.0	87.5	70.0	4200.0	3360.0	9330.0	7464.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	Perejil, crudo	3.3	3.0	190.0	171.0	4.4	4.0	213.3	192.0	403.3	363.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	Limón, crudo	0.6	0.3	34.2	17.1	0.8	0.4	37.7	18.8	71.9	35.9
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	TOMATE PICADO CON PEREJIL Y LIMÓN	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Frijol cargamanto rojo, crudo	12.0	12.0	684.0	684.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1452.0	1452.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Plátano hartón, verde, cocido, sin sal	2.0	2.0	114.0	114.0	3.0	3.0	144.0	144.0	258.0	258.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Tomate, escaldado, sin sal	5.0	5.0	285.0	285.0	0.5	0.5	24.0	24.0	309.0	309.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Pimentón rojo, crudo	3.5	3.0	201.2	171.0	4.7	4.0	225.9	192.0	427.1	363.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Laurel especia	0.2	0.2	12.7	11.4	0.3	0.3	16.0	14.4	28.7	25.8

MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Cebolla junca, tallos, cruda	5.3	2.1	299.9	120.0	7.5	3.0	360.0	144.0	659.9	264.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	20.2	19.2	37.0	35.2
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Cilantro, crudo	0.8	0.7	44.4	40.0	1.1	1.0	53.3	48.0	97.8	88.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Aceite de soya	1.0	1.0	57.0	57.0	1.0	1.0	48.0	48.0	105.0	105.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**LEGUMINOSA**	CAZUELA DE FRIJOLES	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	50.0	40.0	2850.0	2280.0	68.8	55.0	3300.0	2640.0	6150.0	4920.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA A LA FRANCESA	Aceite de soya	3.5	3.5	199.5	199.5	3.8	3.8	182.4	182.4	381.9	381.9
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA A LA FRANCESA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE PIÑA	Piña, cruda	63.6	35.0	3627.3	1995.0	81.8	45.0	3927.3	2160.0	7554.5	4155.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE PIÑA	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	KUMIS	Kumis, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	CROISSANT	Croissant, de queso, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PERA PICADA	Pera, cruda	64.7	55.0	3688.2	3135.0	82.4	70.0	3952.9	3360.0	7641.2	6495.0
MENÚ_17	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PERA PICADA	Limón, crudo	0.8	0.4	45.6	22.8	0.8	0.4	38.4	19.2	84.0	42.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRESA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRESA	Fresa, madura, cruda	68.4	65.0	3900.0	3705.0	78.9	75.0	3789.5	3600.0	7689.5	7305.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE FRESA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	Pollo, pechuga con piel, cruda	43.8	35.0	2493.8	1995.0	62.5	50.0	3000.0	2400.0	5493.8	4395.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.3	0.9	109.8	43.9	209.6	83.8
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.3	17.4	15.7	33.3	29.9
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE POLLO (PECHUGA DE POLLO FINAMENTE PICADA COCIDA)	Pan blanco, tipo molde, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	40.0	40.0	1920.0	1920.0	3060.0	3060.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Pollo, corazón, crudo	21.0	21.0	1197.0	1197.0	27.5	27.5	1320.0	1320.0	2517.0	2517.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Pollo, molleja, cruda	21.0	21.0	1197.0	1197.0	27.5	27.5	1320.0	1320.0	2517.0	2517.0

MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Tomate, escaldado, sin sal	5.0	5.0	285.0	285.0	6.5	6.5	313.8	313.8	598.8	598.8
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.6	1.6	76.8	76.8	162.3	162.3
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Orégano, molido	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	15.7	15.7	27.1	27.1
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MIX DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO GUISADAS FINAMENTE	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Aceite de soya	1.6	1.6	91.2	91.2	1.8	1.8	86.4	86.4	177.6	177.6
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	AGUACATE EN TROZOS	Aguacate Lorena, crudo	28.6	22.0	1628.6	1254.0	28.6	22.0	1371.4	1056.0	3000.0	2310.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Cebada, perlada, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	5.0	5.0	240.0	240.0	468.0	468.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Arveja verde, cruda	10.0	4.0	570.0	228.0	13.1	5.2	627.6	251.0	1197.6	479.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Habichuela, cruda	4.4	4.0	253.3	228.0	5.8	5.2	278.9	251.0	532.3	479.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.7	4.0	268.2	228.0	6.2	5.2	295.3	251.0	563.6	479.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Res, carne magra, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	4.5	4.5	216.0	216.0	444.0	444.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.4	33.6
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Cebolla junca, tallos, cruda	2.8	1.1	160.0	64.0	3.7	1.5	176.1	70.5	336.1	134.4
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.4	18.7	16.8	34.5	31.1
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE CEBADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	Plátano hartón, maduro, crudo	55.6	40.0	3166.7	2280.0	76.4	55.0	3666.7	2640.0	6833.3	4920.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semimagro, tipo doble crema	5.0	5.0	285.0	285.0	6.5	6.5	312.0	312.0	597.0	597.0

MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO MADURO ASADO CON QUESO	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	0.7	0.7	31.4	31.4	59.9	59.9
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	MELÓN EN TROZOS	Melón, crudo	140.0	70.0	7980.0	3990.0	160.0	80.0	7680.0	3840.0	15660.0	7830.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO SIN AZUCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	SORBETE DE BANANO SIN AZUCAR	Banano común, crudo	78.6	55.0	4478.6	3135.0	100.0	70.0	4800.0	3360.0	9278.6	6495.0
MENÚ_18	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	MANTECADA	Mantecada, horneada	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	120.0	120.0	6840.0	6840.0	150.0	150.0	7200.0	7200.0	14040.0	14040.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Harina de avena, cruda	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Azúcar blanco, granulado	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	Canela, molida	0.2	0.2	11.4	11.4	0.3	0.3	12.6	12.6	24.0	24.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.5	24.8	1567.5	1410.8	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4234.2	3810.8
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	1.0	1.0	48.0	48.0	76.5	76.5
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Tomate, escaldado, sin sal	3.0	3.0	171.0	171.0	4.0	4.0	192.0	192.0	363.0	363.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Cebolla junca, tallos, cruda	2.5	1.0	142.5	57.0	3.8	1.5	180.0	72.0	322.5	129.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	Pan blanco, regular, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**NUEVES_REF ORZADAS**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	Papaya, madura, cruda	92.9	65.0	5292.9	3705.0	107.1	75.0	5142.9	3600.0	10435.7	7305.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Res, carne semigorda, molida, cruda	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Tomate, escaldado, sin sal	4.0	4.0	228.0	228.0	5.2	5.2	251.0	251.0	479.0	479.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Aceite de soya	1.5	1.5	85.5	85.5	1.8	1.8	86.4	86.4	171.9	171.9
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	16.0	16.0	912.0	912.0	20.0	20.0	960.0	960.0	1872.0	1872.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	Aceite de soya	2.0	2.0	116.3	116.3	2.1	2.1	100.8	100.8	217.1	217.1
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	Cebolla junca, tallos, cruda	3.5	1.4	199.5	79.8	5.0	2.0	240.0	96.0	439.5	175.8

MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	Tomate, escaldado, sin sal	3.3	3.3	188.1	188.1	4.5	4.5	216.0	216.0	404.1	404.1
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.4	0.4	17.7	16.8	32.7	31.1
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	CONCHITAS GUISADAS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Arveja verde, cruda	62.5	25.0	3562.5	1425.0	65.0	26.0	3120.0	1248.0	6682.5	2673.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.4	25.0	1676.5	1425.0	30.6	26.0	1468.2	1248.0	3144.7	2673.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Maíz tierno, crudo	25.0	25.0	1425.0	1425.0	28.0	28.0	1344.0	1344.0	2769.0	2769.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Aceite de soya	2.1	2.1	119.7	119.7	2.2	2.2	105.6	105.6	225.3	225.3
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Cebolla junca, tallos, cruda	5.0	2.0	285.0	114.0	6.5	2.6	313.8	125.5	598.8	239.5
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Tomate, escaldado, sin sal	5.0	5.0	285.0	285.0	6.5	6.5	313.8	313.8	598.8	598.8
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	VERDURA CAMPESINA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	40.0	40.0	2280.0	2280.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	4920.0	4920.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Cebolla junca, tallos, cruda	8.0	3.2	456.0	182.4	10.5	4.2	502.1	200.8	958.1	383.2
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Ajo, crudo	0.3	0.3	15.0	14.3	0.3	0.3	16.5	15.7	31.5	29.9
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PAPA CRIOLLA COCIDA	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE LULO	Lulo, crudo	58.3	35.0	3325.0	1995.0	75.0	45.0	3600.0	2160.0	6925.0	4155.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**BEBIDA DE FRUTA**	JUGO DE LULO	Azúcar blanco, granulado	3.8	3.8	216.6	216.6	5.0	5.0	238.5	238.5	455.1	455.1
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS TIPO SODA	Galletas saladas, tipo soda	16.0	16.0	912.0	912.0	16.0	16.0	768.0	768.0	1680.0	1680.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESAS CON BANANO PICADO	Fresa, madura, cruda	31.6	30.0	1800.0	1710.0	36.8	35.0	1768.4	1680.0	3568.4	3390.0
MENÚ_19	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESAS CON BANANO PICADO	Banano común, crudo	35.7	25.0	2035.7	1425.0	50.0	35.0	2400.0	1680.0	4435.7	3105.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**BEBIDA LÁCTEA**	YOGURT	Yogurt, bebible, entero, con azúcar	90.0	90.0	5130.0	5130.0	90.0	90.0	4320.0	4320.0	9450.0	9450.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	27.6	24.8	1570.7	1413.6	55.6	50.0	2666.7	2400.0	4237.3	3813.6
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Aceite de soya	0.5	0.5	28.5	28.5	1.0	1.0	48.0	48.0	76.5	76.5
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2

MENÚ_20	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**DERIVADO CEREAL**	PAN COCO	Pan de dulce, regular, horneado	20.0	20.0	1140.0	1140.0	30.0	30.0	1440.0	1440.0	2580.0	2580.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**NUEVES_REFORZADAS**	**FRUTA**	GRANADILLA SIN CASCARA	Granadilla, cruda	150.0	45.0	8550.0	2565.0	150.0	45.0	7200.0	2160.0	15750.0	4725.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Cerdo, lomo, crudo	42.0	42.0	2394.0	2394.0	55.0	55.0	2640.0	2640.0	5034.0	5034.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Cebolla cabezona, cruda	1.6	1.5	90.0	85.5	2.1	2.0	99.1	94.1	189.1	179.6
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Aceite de soya	1.4	1.4	82.1	82.1	1.5	1.5	72.0	72.0	154.1	154.1
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Tomillo, fresco	0.3	0.3	16.0	16.0	0.4	0.4	17.6	17.6	33.5	33.5
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Laurel especia	0.3	0.3	17.7	16.0	0.4	0.4	19.5	17.6	37.3	33.5
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	18.5	17.6	35.3	33.5
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS EN TROZOS PEQUEÑOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	16.0	16.0	912.0	912.0	22.0	22.0	1056.0	1056.0	1968.0	1968.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Espinaca, cruda	1.7	1.0	95.0	57.0	2.5	1.5	120.0	72.0	215.0	129.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Aceite de soya	1.6	1.6	93.5	93.5	1.8	1.8	86.4	86.4	179.9	179.9
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Cebolla junca, tallos, cruda	1.8	0.7	99.8	39.9	2.5	1.0	120.0	48.0	219.8	87.9
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Ajo, crudo	0.3	0.3	18.0	17.1	0.4	0.4	19.8	18.8	37.8	35.9
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ VERDE	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	Lechuga común, cruda	54.5	30.0	3109.1	1710.0	36.4	20.0	1745.5	960.0	4854.5	2670.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.4	25.0	1676.5	1425.0	29.4	25.0	1411.8	1200.0	3088.2	2625.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	Manzana común cruda	23.5	20.0	1341.2	1140.0	35.3	30.0	1694.1	1440.0	3035.3	2580.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA O ENSALADA**	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MANZANA Y YOGURT GRIEGO	Yogurt GRIEGO	10.0	10.0	570.0	570.0	15.0	15.0	720.0	720.0	1290.0	1290.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO COCIDO CON CANELA	Plátano hartón, maduro, crudo	55.6	40.0	3166.7	2280.0	76.4	55.0	3666.7	2640.0	6833.3	4920.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO - PLÁTANO - RAÍZ**	PLATANO COCIDO CON CANELA	Canela, astilla	0.2	0.2	11.4	11.4	0.4	0.4	19.2	19.2	30.6	30.6
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	8.9	8.0	506.7	456.0	16.7	15.0	800.0	720.0	1306.7	1176.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	10.0	8.0	570.0	456.0	18.8	15.0	900.0	720.0	1470.0	1176.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	5.0	5.0	240.0	240.0	468.0	468.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Arveja verde, cruda	10.0	4.0	570.0	228.0	13.0	5.2	624.0	249.6	1194.0	477.6

MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Habichuela, cruda	4.4	4.0	253.3	228.0	5.8	5.2	278.9	251.0	532.3	479.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.7	4.0	268.2	228.0	6.2	5.2	295.3	251.0	563.6	479.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Res, carne magra, cruda	4.0	4.0	228.0	228.0	4.5	4.5	216.0	216.0	444.0	444.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Ajo, crudo	0.3	0.3	16.8	16.0	0.4	0.4	20.2	19.2	37.0	35.2
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Cebolla junca, tallos, cruda	2.8	1.1	160.0	64.0	3.8	1.5	180.0	72.0	340.0	136.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Cilantro, crudo	0.3	0.3	15.8	14.3	0.4	0.4	18.7	16.8	34.5	31.1
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA O CREMA**	SOPA DE FIDEOS	Sal refinada yodada	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	13.0	13.0	27.2	27.2
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	Mango común, crudo	140.0	70.0	7980.0	3990.0	160.0	80.0	7680.0	3840.0	15660.0	7830.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	100.0	100.0	5700.0	5700.0	110.0	110.0	5280.0	5280.0	10980.0	10980.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	Crema de leche	4.5	4.5	253.7	253.7	5.0	5.0	240.0	240.0	493.7	493.7
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	Leche de vaca, condensada, con azúcar	15.0	15.0	855.0	855.0	17.0	17.0	816.0	816.0	1671.0	1671.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA O DERIVADO LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	20.0	20.0	1140.0	1140.0	20.0	20.0	960.0	960.0	2100.0	2100.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	Arroz blanco, pulido, crudo	10.0	10.0	570.0	570.0	12.0	12.0	576.0	576.0	1146.0	1146.0
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	ARROZ CON LECHE Y QUESO RALLADO	Canela, astilla	0.3	0.3	14.3	14.3	0.3	0.3	12.0	12.0	26.3	26.3
MENÚ_20	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA EN TROZOS	Sandía, cruda	137.5	55.0	7837.5	3135.0	175.0	70.0	8400.0	3360.0	16237.5	6495.0