FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja real, cruda	T027	17	17	66	4,30	0,19	10,12	10,20	1,17	1,02
			Tomate, crudo	B103	2	2	0	0,01	0,00	0,07	0,14	0,01	0,10
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4	4	3	0,07	0,01	0,75	0,29	0,03	0,36
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88	70	52	1,34	0,07	10,77	9,86	0,21	7,74
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	18	15	7	0,11	0,02	1,45	4,13	0,06	5,36
			Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	20	18	20	0,37	0,07	4,29	1,10	0,07	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	40	36	54	4,54	3,89	0,11	19,08	0,61	50,04
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,83
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**638**	**23,17**	**20,94**	**85,69**	**231,79**	**7,14**	**726,91**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,0**	**33,20**	**31,49**	**30,69**	**21,07**	**82,06**	**48,46**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	POLLO CON VERDURA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	9	3	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
			Tomate, crudo	B103	9	7	2	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
			Pimentón rojo, crudo	B080	9	8	3	0,08	0,02	0,48	0,54	0,03	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	9	4	1	0,04	0,00	0,24	2,05	0,02	0,54
			Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARRZ CON HABICHUELA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Habichuela, cruda	B052	12	11	5	0,23	0,00	0,78	4,32	0,11	0,65
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,19	0,02	0,85	1,87	0,10	1,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,35	0,02	1,90	5,93	0,07	0,99
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26	20	3	0,10	0,02	0,45	3,51	0,06	0,39
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**640**	**22,54**	**20,96**	**86,49**	**178,43**	**2,18**	**687,67**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,1**	**32,30**	**31,53**	**30,98**	**16,22**	**25,10**	**45,84**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	FRIJOL	Frijol sangretoro, crudo	T017	17	17	63	4,00	0,22	9,84	23,80	0,92	2,04
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2	1	2	0,02	0,00	0,53	0,11	0,01	0,35
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2	1	0	0,01	0,00	0,05	0,46	0,00	0,12
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	1	1	9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		CARNE SALTEADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70	116	0,84	0,14	27,53	5,60	0,28	18,21
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	76	65	19	0,52	0,13	3,75	12,92	0,52	0,65
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	9	9	45	2,37	2,39	3,46	84,60	0,05	33,21
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	1	1	9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	NARANJA	Naranja, cruda	C062	109	65	27	0,46	0,20	5,76	21,58	0,85	1,31
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**690**	**25,54**	**20,92**	**97,17**	**168,86**	**4,98**	**869,28**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**34,6**	**36,58**	**31,47**	**34,80**	**15,35**	**57,28**	**57,95**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PASTAS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	5,98	0,64	34,41	9,66	0,46	2,30
			Pimentón rojo, crudo	B080	10	9	3	0,09	0,03	0,54	0,60	0,03	0,17
			Cebolla junca, tallos,	B029	10	4	1	0,05	0,00	0,27	2,28	0,02	0,60
			Cebolla cabezona,	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70	112	0,63	0,21	26,33	11,26	0,21	9,86
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara,	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	20	20	75	4,78	0,22	12,04	12,00	0,92	3,00
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0,29	0,02	2,33	2,13	0,05	1,67
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19	18	7	0,25	0,02	1,39	4,33	0,05	0,72
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**730**	**29,58**	**22,56**	**98,29**	**194,37**	**3,29**	**754,60**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**36,6**	**42,38**	**33,93**	**35,20**	**17,67**	**37,84**	**50,31**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 5

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE GULASH	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3	0,04	0,01	0,57	1,61	0,02	2,08
			Habichuela, cruda	B052	20	18	8	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ HABICHUELA Y ARVEJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Habichuela, cruda	B052	5	5	2	0,09	0,00	0,32	1,80	0,05	0,27
			Arveja seca, cruda	T003	5	5	19	1,20	0,06	3,01	3,00	0,23	0,75
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,19	0,02	0,85	1,87	0,10	1,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,35	0,02	1,90	5,93	0,07	0,99
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26	20	3	0,10	0,02	0,45	3,51	0,06	0,39
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							682	24,62	21,61	93,92	172,61	4,02	678,19
RECOMENDACIÓN							1994	69,80	66,50	279,20	1100,00	8,70	1500,00
% ADECUACIÓN							34,2	35,27	32,50	33,64	15,69	46,18	45,21

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [illegible] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 10

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJA GUISADA	Lenteja real, cruda	T027	17	17	66	4,30	0,19	10,12	10,20	1,17	1,02
			Tomate, crudo	B103	2	2	0	0,01	0,00	0,07	0,14	0,01	0,10
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4	4	3	0,07	0,01	0,75	0,29	0,03	0,36
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	75	6,35	5,44	0,15	26,71	0,86	70,06
			Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	3	3	4	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70	70	67	1,54	0,07	14,77	7,70	0,70	12,60
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	18	15	7	0,11	0,02	1,45	4,13	0,06	5,36
			Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	20	18	20	0,37	0,07	4,29	1,10	0,07	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	40	36	54	4,54	3,89	0,11	19,08	0,61	50,04
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,83
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	8	8	31	0,00	0,00	7,80	6,80	0,15	3,12
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**655**	**23,53**	**20,04**	**91,92**	**232,31**	**7,69**	**927,88**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,8**	**33,71**	**30,13**	**32,92**	**21,12**	**88,45**	**61,86**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

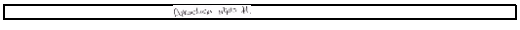
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 7

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	17	17	67	3,38	0,94	10,00	20,40	1,09	5,10
			Tomate, crudo	B103	3	2	1	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	10	8	6	0,15	0,01	1,22	1,12	0,02	0,88
			Cilantro, crudo	B035	4	4	2	0,08	0,02	0,21	2,95	0,06	1,66
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		CARNE SALTEADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,05	0,01	0,65	1,84	0,03	2,38
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70	112	0,63	0,21	26,33	11,26	0,21	9,86
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	76	65	19	0,52	0,13	3,75	12,92	0,52	0,65
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	9	9	45	2,37	2,39	3,46	84,60	0,05	33,21
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	1	1	9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	LIMON	Limón, crudo	C044	130	65	29	0,20	0,20	6,05	12,35	0,33	2,60
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**726**	**24,71**	**24,74**	**97,85**	**167,35**	**4,67**	**869,74**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**36,4**	**35,40**	**37,21**	**35,05**	**15,21**	**53,70**	**57,98**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin	B098	25	20	11	0,28	0,02	2,06	3,20	0,16	14,20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	25	21	10	0,15	0,02	2,02	5,74	0,09	7,44
			Cebolla cabezona, cruda	B027	25	24	10	0,33	0,02	1,83	5,70	0,07	0,95
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	8	7	7	0,14	0,01	1,50	0,58	0,06	0,72
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	10	9	13	1,13	0,97	0,03	4,77	0,15	12,51
			Limón, crudo	C044	5	3	1	0,01	0,01	0,23	0,48	0,01	0,10
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**690**	**23,64**	**23,75**	**92,70**	**169,76**	**2,55**	**714,63**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**34,6**	**33,87**	**35,72**	**33,20**	**15,43**	**29,32**	**47,64**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	1	1	9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	CASCOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88	70	52	1,34	0,07	10,77	9,86	0,21	7,74
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara,	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	20	20	75	4,78	0,22	12,04	12,00	0,92	3,00
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0,29	0,02	2,33	2,13	0,05	1,67
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19	18	7	0,25	0,02	1,39	4,33	0,05	0,72
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUIBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**650**	**27,95**	**20,72**	**84,62**	**182,54**	**4,43**	**742,94**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,6**	**40,05**	**31,15**	**30,31**	**16,59**	**50,87**	**49,53**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

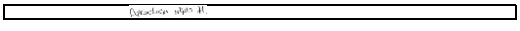
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA AL AJILLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Pimentón rojo, crudo	B080	10	9	3	0,09	0,03	0,54	0,60	0,03	0,17
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,05	0,00	0,27	2,28	0,02	0,60
			Cilantro, crudo	B035	10	9	4	0,21	0,05	0,53	7,38	0,16	4,14
			Ajo, crudo	B009	3	3	4	0,13	0,01	0,84	1,14	0,04	0,54
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PATACONES	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALDA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,19	0,02	0,85	1,87	0,10	1,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,35	0,02	1,90	5,93	0,07	0,99
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26	20	3	0,10	0,02	0,45	3,51	0,06	0,39
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**638**	**22,19**	**21,98**	**84,20**	**174,42**	**2,09**	**686,37**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,0**	**31,79**	**33,05**	**30,16**	**15,86**	**24,02**	**45,76**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja real, cruda	T027	17	17	66	4,30	0,19	10,12	10,20	1,17	1,02
			Tomate, crudo	B103	2	2	0	0,01	0,00	0,07	0,14	0,01	0,10
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4	4	3	0,07	0,01	0,75	0,29	0,03	0,36
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	88	70	52	1,34	0,07	10,77	9,86	0,21	7,74
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	18	15	7	0,11	0,02	1,45	4,13	0,06	5,36
			Tomate, crudo	B103	20	16	4	0,14	0,02	0,66	1,44	0,08	0,96
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Pepino Cohombro, crudo	B077	20	15	2	0,08	0,02	0,35	2,70	0,05	0,30
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	20	18	20	0,37	0,07	4,29	1,10	0,07	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	40	36	54	4,54	3,89	0,11	19,08	0,61	50,04
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,83
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**638**	**23,17**	**20,94**	**85,69**	**231,79**	**7,14**	**726,91**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,0**	**33,20**	**31,49**	**30,69**	**21,07**	**82,06**	**48,46**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,25	1,07	0,03	5,25	0,17	13,76
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,05	0,01	0,65	1,84	0,03	2,38
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	88	70	112	0,63	0,21	26,33	11,26	0,21	9,86
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,19	0,02	0,85	1,87	0,10	1,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,35	0,02	1,90	5,93	0,07	0,99
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26	20	3	0,10	0,02	0,45	3,51	0,06	0,39
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**684**	**24,28**	**21,73**	**95,40**	**179,69**	**3,70**	**892,90**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**34,3**	**34,78**	**32,67**	**34,17**	**16,34**	**42,47**	**59,53**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	17	17	67	3,38	0,94	10,00	20,40	1,09	5,10
			Tomate, crudo	B103	3	2	1	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	10	8	6	0,15	0,01	1,22	1,12	0,02	0,88
			Cilantro, crudo	B035	4	4	2	0,08	0,02	0,21	2,95	0,06	1,66
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos,	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70	116	0,84	0,14	27,53	5,60	0,28	18,21
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	76	65	19	0,52	0,13	3,75	12,92	0,52	0,65
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	10	10	50	2,63	2,66	3,84	94,00	0,05	36,90
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	1	1	9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	75	65	35	1,29	0,13	6,58	6,45	0,58	0,00
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**738**	**25,54**	**25,08**	**99,14**	**165,67**	**3,70**	**884,29**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**37,0**	**36,59**	**37,72**	**35,51**	**15,06**	**42,53**	**58,95**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

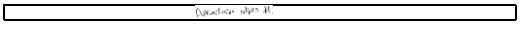
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0,06	0,01	0,81	2,30	0,03	2,98
			Habichuela, cruda	B052	10	9	4	0,19	0,00	0,65	3,60	0,09	0,54
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PASTAS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	46	46	171	5,98	0,64	34,41	9,66	0,46	2,30
			Pimentón rojo, crudo	B080	10	9	3	0,09	0,03	0,54	0,60	0,03	0,17
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	10	4	1	0,05	0,00	0,27	2,28	0,02	0,60
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara,	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	20	20	75	4,78	0,22	12,04	12,00	0,92	3,00
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0,29	0,02	2,33	2,13	0,05	1,67
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19	18	7	0,25	0,02	1,39	4,33	0,05	0,72
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							721	30,78	20,40	97,54	191,76	4,35	689,95
RECOMENDACIÓN							1994	69,80	66,50	279,20	1100,00	8,70	1500,00
% ADECUACIÓN							36,2	44,09	30,68	34,93	17,43	50,01	46,00

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	9	3	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
			Tomate, crudo	B103	9	7	2	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
			Pimentón rojo, crudo	B080	9	8	3	0,08	0,02	0,48	0,54	0,03	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	9	4	1	0,04	0,00	0,24	2,05	0,02	0,54
			Aceite de girasol	D004	10	10	94	0,00	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,05	0,01	0,65	1,84	0,03	2,38
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70	68	1,40	0,14	14,67	5,62	0,56	7,02
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,19	0,02	0,85	1,87	0,10	1,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,35	0,02	1,90	5,93	0,07	0,99
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26	20	3	0,10	0,02	0,45	3,51	0,06	0,39
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
		TOTAL MENÚ					614	22,74	23,23	76,49	173,44	2,72	939,59
		RECOMENDACIÓN					1994	69,80	66,50	279,20	1100,00	8,70	1500,00
		% ADECUACIÓN					30,8	32,58	34,93	27,40	15,77	31,29	62,64

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA  **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJA GUISADA	Lenteja real, cruda	T027	17	17	66	4,30	0,19	10,12	10,20	1,17	1,02
			Tomate, crudo	B103	2	2	0	0,01	0,00	0,07	0,14	0,01	0,10
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	4	4	3	0,07	0,01	0,75	0,29	0,03	0,36
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	75	6,35	5,44	0,15	26,71	0,86	70,06
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PAPA A LA FRANCESA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	70	70	67	1,54	0,07	14,77	7,70	0,70	12,60
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALDA TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,14	0,02	0,62	1,37	0,08	0,91
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	19	16	8	0,11	0,02	1,53	4,36	0,06	5,65
			Pepino Cohombro, crudo	B077	19	14	2	0,07	0,01	0,33	2,57	0,04	0,29
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**658**	**20,57**	**20,52**	**93,80**	**198,55**	**4,24**	**921,63**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**33,0**	**29,48**	**30,86**	**33,60**	**18,05**	**48,70**	**61,44**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

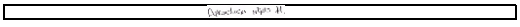
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 17

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	17	17	64	4,06	0,19	10,23	10,20	0,78	2,55
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	2	1	2	0,02	0,00	0,53	0,11	0,01	0,35
			Cebolla cabezona, cruda	B027	2	2	1	0,03	0,00	0,15	0,46	0,01	0,08
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	2	1	0	0,01	0,00	0,05	0,46	0,00	0,12
			Pimentón rojo, crudo	B080	2	2	1	0,02	0,01	0,11	0,12	0,01	0,03
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	19	15	3	0,14	0,02	0,62	1,37	0,08	0,91
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	19	16	8	0,11	0,02	1,53	4,36	0,06	5,65
			Pepino Cohombro, crudo	B077	19	14	2	0,07	0,01	0,33	2,57	0,04	0,29
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							662	24,33	20,52	92,22	184,98	5,78	838,40
RECOMENDACIÓN							1994	69,80	66,50	279,20	1100,00	8,70	1500,00
% ADECUACIÓN							33,2	34,86	30,85	33,03	16,82	66,45	55,89

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA 

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 18

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	68	63	105	13,09	5,82	0,06	6,96	0,44	39,84
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Cebolla cabezona, cruda	B027	9	9	3	0,12	0,01	0,66	2,05	0,03	0,34
			Tomate, crudo	B103	9	7	2	0,06	0,01	0,30	0,65	0,04	0,43
			Pimentón rojo, crudo	B080	9	8	3	0,08	0,02	0,48	0,54	0,03	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	9	4	1	0,04	0,00	0,24	2,05	0,02	0,54
			Aceite de girasol	D004	10	10	94	0,00	10,40	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	MDURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	97	70	92	0,77	0,14	21,16	2,10	0,35	2,79
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	26	21	5	0,19	0,02	0,85	1,87	0,10	1,25
			Cebolla cabezona, cruda	B027	26	25	10	0,35	0,02	1,90	5,93	0,07	0,99
			Pepino Cohombro, crudo	B077	26	20	3	0,10	0,02	0,45	3,51	0,06	0,39
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**648**	**22,32**	**22,36**	**85,71**	**174,11**	**2,08**	**687,02**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,5**	**31,97**	**33,63**	**30,70**	**15,83**	**23,86**	**45,80**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CAREN GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	7	6	3	0,04	0,01	0,57	1,61	0,02	2,08
			Habichuela, cruda	B052	20	18	8	0,38	0,00	1,30	7,20	0,18	1,08
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,05	0,01	0,65	1,84	0,03	2,38
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	CHIPS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	103	70	116	0,84	0,14	27,53	5,60	0,28	18,21
			Aceite de girasol	D004	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	76	65	19	0,52	0,13	3,75	12,92	0,52	0,65
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	8	7	7	0,14	0,01	1,50	0,58	0,06	0,72
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	12	12	60	3,16	3,19	4,61	112,80	0,06	44,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	1	1	9	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	NARANJA	Naranja, cruda	C062	109	65	27	0,46	0,20	5,76	21,58	0,85	1,31
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							680	22,73	24,50	90,37	182,41	4,29	689,44
RECOMENDACIÓN							1994	69,80	66,50	279,20	1100,00	8,70	1500,00
% ADECUACIÓN							34,1	32,56	36,85	32,37	16,58	49,36	45,96

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA [signature]

MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ETNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Primaria:Cuarto y Quinto

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	63	63	88	13,73	3,59	0,00	3,78	1,70	32,13
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	11	10	15	1,25	1,07	0,03	5,25	0,17	13,76
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	46	46	162	3,08	0,18	36,85	4,14	0,37	0,92
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	CASCOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	78	70	68	1,40	0,14	14,67	5,62	0,56	7,02
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara,	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	20	20	75	4,78	0,22	12,04	12,00	0,92	3,00
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	19	15	11	0,29	0,02	2,33	2,13	0,05	1,67
			Cebolla cabezona, cruda	B027	19	18	7	0,25	0,02	1,39	4,33	0,05	0,72
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZUCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	65	3,42	3,46	4,99	122,20	0,07	47,97
TOTAL MENÚ							**681**	**29,27**	**21,86**	**88,55**	**183,55**	**4,94**	**755,97**
RECOMENDACIÓN							**1994**	**69,80**	**66,50**	**279,20**	**1100,00**	**8,70**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**34,2**	**41,93**	**32,87**	**31,72**	**16,69**	**56,83**	**50,40**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA (signature) **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638