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 Media y Nivel Complementario

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	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	119	95	70	1,81	0,10	14,57	13,33	0,29	10,47
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	35	32	34	0,64	0,13	7,50	1,93	0,13	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	57	84	7,14	6,12	0,17	30,05	0,96	78,81
			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							**922**	**33,89**	**29,62**	**123,31**	**269,03**	**9,49**	**764,07**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**31,8**	**33,39**	**30,63**	**30,37**	**24,46**	**80,44**	**50,94**

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 Media y Nivel Complementario

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 APANADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14	6	0,20	0,01	1,10	3,42	0,04	0,57
			Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72
			Pimentón rojo, crudo	B080	15	13	4	0,13	0,04	0,80	0,89	0,05	0,26
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	42	39	41	0,77	0,15	9,00	2,32	0,15	0,00
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2	0,07	0,01	0,41	3,42	0,03	0,90
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Habichuela, cruda	B052	16	14	6	0,30	0,00	1,04	5,76	0,14	0,86
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							893	32,27	28,67	121,74	216,86	3,07	719,96
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							30,8	31,79	29,64	29,99	19,71	26,03	48,00

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

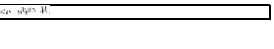
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

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 GUISADO	Frijol sangretoro, crudo	T017	40	40	148	9,40	0,52	23,16	56,00	2,16	4,80
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4	3	5	0,03	0,01	1,07	0,22	0,01	0,71
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	8	7	2	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0,04	0,00	0,22	1,82	0,02	0,48
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	140	95	158	1,14	0,19	37,41	7,62	0,38	24,75
			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	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			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	11	11	55	2,89	2,93	4,22	103,40	0,06	40,59
			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
			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
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							**1014**	**40,17**	**30,73**	**139,12**	**233,62**	**7,60**	**903,81**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**35,0**	**39,58**	**31,78**	**34,27**	**21,24**	**64,44**	**60,25**

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 Media y Nivel Complementario

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	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			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
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	237	8,32	0,90	47,87	13,44	0,64	3,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	11	9	3	0,09	0,03	0,59	0,65	0,04	0,19
			Cebolla junca, tallos,	B029	11	4	2	0,05	0,00	0,30	2,51	0,02	0,66
			Cebolla cabezona,	B027	11	10	4	0,15	0,01	0,80	2,51	0,03	0,42
			Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,08	0,01	0,36	0,79	0,04	0,53
			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	119	95	151	0,86	0,29	35,60	15,23	0,29	13,33
			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	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	35	35	131	8,37	0,39	21,07	21,00	1,61	5,25
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	33	26	20	0,50	0,03	4,04	3,70	0,08	2,90
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**999**	**42,88**	**30,43**	**132,91**	**235,97**	**4,52**	**789,45**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**34,4**	**42,25**	**31,47**	**32,74**	**21,45**	**38,26**	**52,63**

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 Media y Nivel Complementario

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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Habichuela, cruda	B052	25	23	10	0,47	0,00	1,62	9,00	0,23	1,35
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Habichuela, cruda	B052	8	7	3	0,15	0,00	0,52	2,88	0,07	0,43
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,91	0,09	4,82	4,80	0,37	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	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	160	115	152	1,27	0,23	34,91	3,46	0,58	4,61
			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 CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							937	34,81	30,15	127,17	207,52	5,58	706,50
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							32,3	34,30	31,18	31,32	18,87	47,30	47,10

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 Media y Nivel Complementario

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	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	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
		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	9	9	81	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	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, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2,09	0,10	20,05	10,45	0,95	17,10
			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	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	35	32	34	0,64	0,13	7,50	1,93	0,13	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	57	84	7,14	6,12	0,17	30,05	0,96	78,81
			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							**943**	**34,29**	**28,72**	**130,75**	**268,45**	**10,21**	**966,64**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,5**	**33,78**	**29,70**	**32,20**	**24,40**	**86,53**	**64,44**

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 Media y Nivel Complementario

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	40	40	157	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	16	13	9	0,24	0,01	1,96	1,79	0,04	1,41
			Cilantro, crudo	B035	5	5	2	0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,07
			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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	8	7	2	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0,04	0,00	0,22	1,82	0,02	0,48
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	119	95	151	0,86	0,29	35,60	15,23	0,29	13,33
			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	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			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	11	11	55	2,89	2,93	4,22	103,40	0,06	40,59
			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
			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
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							**1049**	**38,56**	**34,56**	**140,12**	**232,05**	**7,55**	**907,91**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**36,2**	**37,99**	**35,73**	**34,51**	**21,10**	**63,96**	**60,53**

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

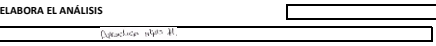
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

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	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			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
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			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	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin	B098	38	30	16	0,43	0,03	3,13	4,86	0,24	21,58
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	33	28	13	0,20	0,03	2,66	7,57	0,11	9,82
			Cebolla cabezona, cruda	B027	33	31	13	0,44	0,03	2,41	7,52	0,09	1,25
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	19	17	17	0,34	0,03	3,57	1,37	0,14	1,71
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	25	23	34	2,84	2,43	0,07	11,93	0,38	31,28
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							927	34,24	32,74	120,21	208,45	3,50	772,77
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							32,0	33,74	33,86	29,61	18,95	29,69	51,52

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 Media y Nivel Complementario

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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			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
			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
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	CASCOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	119	95	70	1,81	0,10	14,57	13,33	0,29	10,47
			Aceite de girasol	D004	15	15	135	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	DEDOS DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara,	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	35	35	131	8,37	0,39	21,07	21,00	1,61	5,25
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	69	55	41	1,05	0,06	8,45	7,73	0,17	6,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**936**	**41,33**	**30,33**	**119,15**	**224,27**	**6,33**	**776,21**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,3**	**40,72**	**31,36**	**29,35**	**20,39**	**53,61**	**51,75**

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

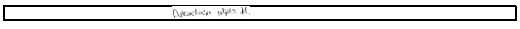
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

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 EN SALSA BLANCA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	20	17	6	0,17	0,05	1,07	1,19	0,07	0,34
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	20	8	3	0,10	0,01	0,54	4,56	0,04	1,20
			Cilantro, crudo	B035	20	18	8	0,41	0,11	1,06	14,76	0,32	8,28
			Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,22	0,01	1,39	1,90	0,06	0,90
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	PATACONES	plátano hartón, maduro, crudo	B089	140	95	158	1,14	0,19	37,41	7,62	0,38	24,75
			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	ENSALDA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							893	31,35	30,58	119,10	219,96	2,84	741,89
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							30,8	30,89	31,63	29,34	20,00	24,07	49,46

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 Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 13

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	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	PAPAS A LA FRANCESA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	119	95	70	1,81	0,10	14,57	13,33	0,29	10,47
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	35	32	34	0,64	0,13	7,50	1,93	0,13	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	57	84	7,14	6,12	0,17	30,05	0,96	78,81
			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							**922**	**33,89**	**29,62**	**123,31**	**269,03**	**9,49**	**764,07**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**31,8**	**33,39**	**30,63**	**30,37**	**24,46**	**80,44**	**50,94**

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 Media y Nivel Complementario

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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			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
			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	16	14	21	1,81	1,56	0,04	7,63	0,24	20,02
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	15	15	135	0,00	15,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	119	95	151	0,86	0,29	35,60	15,23	0,29	13,33
			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	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**904**	**33,90**	**29,70**	**122,14**	**215,72**	**4,98**	**929,64**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**31,2**	**33,40**	**30,72**	**30,08**	**19,61**	**42,21**	**61,98**

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 Media y Nivel Complementario

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	40	40	157	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	16	13	9	0,24	0,01	1,96	1,79	0,04	1,41
			Cilantro, crudo	B035	5	5	2	0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,07
			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	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			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
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	PATACON	Plátano hartón, verde, crudo	B092	140	95	158	1,14	0,19	37,41	7,62	0,38	24,75
			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	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			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	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
			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
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							**1067**	**39,02**	**35,92**	**141,40**	**228,03**	**5,95**	**926,89**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**36,8**	**38,44**	**37,14**	**34,83**	**20,73**	**50,42**	**61,79**

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

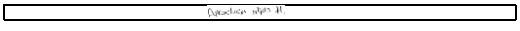
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			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
			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	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	237	8,32	0,90	47,87	13,44	0,64	3,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	11	9	3	0,09	0,03	0,59	0,65	0,04	0,19
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11	4	2	0,05	0,00	0,30	2,51	0,02	0,66
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,15	0,01	0,80	2,51	0,03	0,42
			Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,08	0,01	0,36	0,79	0,04	0,53
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			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
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			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	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	35	35	131	8,37	0,39	21,07	21,00	1,61	5,25
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	33	26	20	0,50	0,03	4,04	3,70	0,08	2,90
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							995	44,55	29,19	130,57	228,92	6,25	718,88
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							34,3	43,89	30,19	32,16	20,81	53,00	47,93

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 Media y Nivel Complementario

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,	POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	14	6	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			Tomate, crudo	B103	16	13	3	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
			Pimentón rojo, crudo	B080	16	14	5	0,14	0,04	0,86	0,95	0,05	0,27
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	80	74	78	1,47	0,29	17,15	4,42	0,29	0,00
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	16	6	2	0,08	0,01	0,44	3,65	0,03	0,96
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	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	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	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	105	95	92	1,89	0,19	19,75	7,56	0,76	9,45
			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	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**884**	**33,38**	**29,68**	**117,90**	**216,14**	**3,82**	**975,62**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**30,5**	**32,88**	**30,69**	**29,04**	**19,65**	**32,39**	**65,04**

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 Media y Nivel Complementario

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	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			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	83	75	111	9,41	8,07	0,22	39,59	1,27	103,83
			Sal	L015	8	8	0	0,00	0,00	0,00	1,92	0,02	3102,48
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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 A LA FRANCESA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2,09	0,10	20,05	10,45	0,95	17,10
			Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALDA TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**939**	**32,09**	**29,07**	**130,48**	**256,82**	**6,81**	**3881,31**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,4**	**31,61**	**30,06**	**32,14**	**23,35**	**57,70**	**258,75**

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 Media y Nivel Complementario

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	40	40	150	9,56	0,44	24,08	24,00	1,84	6,00
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4	3	5	0,03	0,01	1,07	0,22	0,01	0,71
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			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	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			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
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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		965	38,05	29,76	131,11	212,10	7,47	866,72
RECOMENDACIÓN		2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN		33,3	37,49	30,78	32,29	19,28	63,34	57,78

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 Media y Nivel Complementario

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 EN SALSA BLANCA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	14	6	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			Tomate, crudo	B103	16	13	3	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
			Pimentón rojo, crudo	B080	16	14	5	0,14	0,04	0,86	0,95	0,05	0,27
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	80	74	78	1,47	0,29	17,15	4,42	0,29	0,00
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	16	6	2	0,08	0,01	0,44	3,65	0,03	0,96
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	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	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	MDURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PALITOS DE ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35

TOTAL MENÚ							926	32,70	28,81	129,12	214,01	3,08	719,55
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							31,9	32,22	29,79	31,80	19,46	26,13	47,97

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

FIRMA (Ilegible) **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

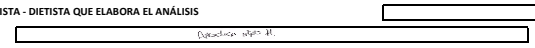
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Habichuela, cruda	B052	25	23	10	0,47	0,00	1,62	9,00	0,23	1,35
			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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	140	95	158	1,14	0,19	37,41	7,62	0,38	24,75
			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	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	17	15	15	0,31	0,03	3,20	1,22	0,12	1,53
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	21	21	105	5,52	5,59	8,06	197,40	0,11	77,49
			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
			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
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							**924**	**33,96**	**31,88**	**122,90**	**283,91**	**5,80**	**749,85**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**31,9**	**33,46**	**32,97**	**30,27**	**25,81**	**49,16**	**49,99**

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 Media y Nivel Complementario

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	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			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
			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	16	14	21	1,81	1,56	0,04	7,63	0,24	20,02
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	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	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			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	CASCOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	105	95	92	1,89	0,19	19,75	7,56	0,76	9,45
			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	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	38	38	142	9,08	0,42	22,88	22,80	1,75	5,70
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	33	26	20	0,50	0,03	4,04	3,70	0,08	2,90
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**951**	**43,39**	**29,98**	**121,78**	**223,90**	**7,09**	**792,49**
RECOMENDACIÓN							**2900**	**101,50**	**96,70**	**406,00**	**1100,00**	**11,80**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,8**	**42,75**	**31,01**	**29,99**	**20,35**	**60,11**	**52,83**

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

FIRMA [illegible] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638