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 Secundaria

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	25	25	98	6,33	0,28	14,88	15,00	1,73	1,50
			Tomate, crudo	B103	3	2	1	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			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	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	100	80	59	1,52	0,08	12,24	11,20	0,24	8,80
			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 TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	21	18	8	0,12	0,02	1,70	4,82	0,07	6,25
			Tomate, crudo	B103	21	17	4	0,15	0,02	0,69	1,51	0,08	1,01
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,28	0,02	1,54	4,79	0,06	0,80
			Pepino Cohombro, crudo	B077	21	16	2	0,08	0,02	0,36	2,84	0,05	0,32
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	30	28	29	0,55	0,11	6,43	1,66	0,11	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
			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		778	28,30	24,60	106,11	248,74	8,14	748,75
RECOMENDACIÓN		2491	87,20	83,00	348,70	1100,00	9,50	1500,00
% ADECUACIÓN		31,2	32,46	29,64	30,43	22,61	85,69	49,92

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 Secundaria

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 VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,08	0,01	1,05	2,98	0,04	3,87
			Cebolla cabezona, cruda	B027	13	12	5	0,17	0,01	0,95	2,96	0,04	0,49
			Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,09	0,01	0,43	0,94	0,05	0,62
			Pimentón rojo, crudo	B080	13	11	4	0,11	0,03	0,70	0,77	0,04	0,22
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	13	5	2	0,06	0,01	0,35	2,96	0,03	0,78
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Habichuela, cruda	B052	14	13	5	0,26	0,00	0,91	5,04	0,13	0,76
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	111	80	105	0,88	0,16	24,22	2,40	0,40	3,20
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	28	22	5	0,20	0,02	0,92	2,02	0,11	1,34
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	27	11	0,37	0,03	2,05	6,38	0,08	1,06
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	21	3	0,11	0,02	0,48	3,78	0,06	0,42
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			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	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							**764**	**27,46**	**24,97**	**103,16**	**205,77**	**2,57**	**707,38**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**30,7**	**31,49**	**30,09**	**29,58**	**18,71**	**27,04**	**47,16**

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 Secundaria

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	25	25	93	5,88	0,33	14,48	35,00	1,35	3,00
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	3	2	3	0,02	0,00	0,80	0,16	0,01	0,53
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2	0,06	0,02	0,37	0,42	0,02	0,12
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7	3	1	0,03	0,00	0,19	1,60	0,01	0,42
			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 BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	118	80	133	0,96	0,16	31,53	6,42	0,32	20,86
			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	82	70	21	0,56	0,14	4,04	13,94	0,56	0,70
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			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	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	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							846	32,19	25,26	118,83	195,34	6,07	885,36
RECOMENDACIÓN							2491	87,20	83,00	348,70	1100,00	9,50	1500,00
% ADECUACIÓN							34,0	36,91	30,43	34,08	17,76	63,85	59,02

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 Secundaria

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	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			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	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	PASTAS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	60	60	223	7,80	0,84	44,88	12,60	0,60	3,00
			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	100	80	127	0,72	0,24	29,92	12,80	0,24	11,20
			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	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Arveja seca, cruda	T003	28	28	105	6,69	0,31	16,86	16,80	1,29	4,20
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15	0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,20
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			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							**881**	**37,06**	**26,78**	**118,25**	**223,51**	**3,94**	**773,69**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**35,4**	**42,50**	**32,26**	**33,91**	**20,32**	**41,51**	**51,58**

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 Secundaria

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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,05	0,01	0,65	1,84	0,03	2,38
			Habichuela, cruda	B052	23	21	9	0,43	0,00	1,49	8,28	0,21	1,24
			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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Habichuela, cruda	B052	6	5	2	0,11	0,00	0,39	2,16	0,05	0,32
			Arveja seca, cruda	T003	6	6	22	1,43	0,07	3,61	3,60	0,28	0,90
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	111	80	105	0,88	0,16	24,22	2,40	0,40	3,20
			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 CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	28	22	5	0,20	0,02	0,92	2,02	0,11	1,34
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	27	11	0,37	0,03	2,05	6,38	0,08	1,06
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	21	3	0,11	0,02	0,48	3,78	0,06	0,42
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							802	29,89	25,11	110,54	198,12	4,72	695,05
RECOMENDACIÓN							2491	87,20	83,00	348,70	1100,00	9,50	1500,00
% ADECUACIÓN							32,2	34,27	30,25	31,70	18,01	49,72	46,34

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 Secundaria

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	25	25	98	6,33	0,28	14,88	15,00	1,73	1,50
			Tomate, crudo	B103	3	2	1	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			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 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	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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, criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	77	1,76	0,08	16,88	8,80	0,80	14,40
			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	21	18	8	0,12	0,02	1,70	4,82	0,07	6,25
			Tomate, crudo	B103	21	17	4	0,15	0,02	0,69	1,51	0,08	1,01
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,28	0,02	1,54	4,79	0,06	0,80
			Pepino Cohombro, crudo	B077	21	16	2	0,08	0,02	0,36	2,84	0,05	0,32
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	30	28	29	0,55	0,11	6,43	1,66	0,11	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
			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							**805**	**28,66**	**24,70**	**112,71**	**248,64**	**8,75**	**950,29**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,3**	**32,86**	**29,76**	**32,32**	**22,60**	**92,16**	**63,35**

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 Secundaria

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	25	25	98	4,98	1,38	14,70	30,00	1,60	7,50
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	9	0,23	0,01	1,84	1,68	0,04	1,32
			Cilantro, crudo	B035	5	5	2	0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,07
			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
		CARNE SALTEADA	Res, carne magra, cruda	F099	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			Pimentón rojo, crudo	B080	7	6	2	0,06	0,02	0,37	0,42	0,02	0,12
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	7	3	1	0,03	0,00	0,19	1,60	0,01	0,42
			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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0,06	0,01	0,81	2,30	0,03	2,98
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	100	80	127	0,72	0,24	29,92	12,80	0,24	11,20
			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	82	70	21	0,56	0,14	4,04	13,94	0,56	0,70
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			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	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	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	7	7	27	0,00	0,00	6,83	5,95	0,13	2,73
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							**889**	**31,12**	**29,43**	**120,59**	**195,33**	**5,87**	**887,52**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**35,7**	**35,69**	**35,46**	**34,58**	**17,76**	**61,83**	**59,17**

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 Secundaria

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	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			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	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	111	80	105	0,88	0,16	24,22	2,40	0,40	3,20
			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	27	22	11	0,30	0,02	2,22	3,46	0,17	15,34
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	10	9	9	0,18	0,02	1,88	0,72	0,07	0,90
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**819**	**28,41**	**28,74**	**108,68**	**193,36**	**2,87**	**734,14**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,9**	**32,58**	**34,63**	**31,17**	**17,58**	**30,23**	**48,94**

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 Secundaria

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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			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
			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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	100	80	59	1,52	0,08	12,24	11,20	0,24	8,80
			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 RUSA	Zanahoria, sin cáscara,	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Arveja seca, cruda	T003	28	28	105	6,69	0,31	16,86	16,80	1,29	4,20
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15	0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,20
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			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							**796**	**34,83**	**25,26**	**103,16**	**209,06**	**5,35**	**759,58**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,0**	**39,94**	**30,43**	**29,59**	**19,01**	**56,31**	**50,64**

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

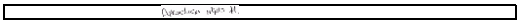
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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 AJILLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			Pimentón rojo, crudo	B080	13	11	4	0,11	0,03	0,70	0,77	0,04	0,22
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	13	5	2	0,06	0,01	0,35	2,96	0,03	0,78
			Cilantro, crudo	B035	13	12	5	0,27	0,07	0,69	9,59	0,21	5,38
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
			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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	125	85	141	1,02	0,17	33,41	6,80	0,34	22,10
			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 CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	28	22	5	0,20	0,02	0,92	2,02	0,11	1,34
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	27	11	0,37	0,03	2,05	6,38	0,08	1,06
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	21	3	0,11	0,02	0,48	3,78	0,06	0,42
			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	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							**804**	**27,20**	**27,01**	**109,54**	**205,63**	**2,41**	**724,68**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,3**	**31,19**	**32,54**	**31,42**	**18,69**	**25,39**	**48,31**

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 Secundaria

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	25	25	98	6,33	0,28	14,88	15,00	1,73	1,50
			Tomate, crudo	B103	3	2	1	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			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	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	100	80	59	1,52	0,08	12,24	11,20	0,24	8,80
			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 TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	21	18	8	0,12	0,02	1,70	4,82	0,07	6,25
			Tomate, crudo	B103	21	17	4	0,15	0,02	0,69	1,51	0,08	1,01
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,28	0,02	1,54	4,79	0,06	0,80
			Pepino Cohombro, crudo	B077	21	16	2	0,08	0,02	0,36	2,84	0,05	0,32
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	30	28	29	0,55	0,11	6,43	1,66	0,11	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
			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		778	28,30	24,60	106,11	248,74	8,14	748,75
RECOMENDACIÓN		2491	87,20	83,00	348,70	1100,00	9,50	1500,00
% ADECUACIÓN		31,2	32,46	29,64	30,43	22,61	85,69	49,92

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 Secundaria

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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			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
			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	13	12	17	1,47	1,26	0,04	6,20	0,20	16,26
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0,06	0,01	0,81	2,30	0,03	2,98
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	100	80	127	0,72	0,24	29,92	12,80	0,24	11,20
			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	28	22	5	0,20	0,02	0,92	2,02	0,11	1,34
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	27	11	0,37	0,03	2,05	6,38	0,08	1,06
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	21	3	0,11	0,02	0,48	3,78	0,06	0,42
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							**813**	**29,41**	**26,41**	**111,65**	**205,24**	**4,32**	**913,05**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,6**	**33,73**	**31,82**	**32,02**	**18,66**	**45,50**	**60,87**

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

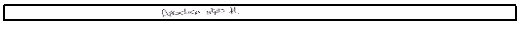
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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	25	25	98	4,98	1,38	14,70	30,00	1,60	7,50
			Tomate, crudo	B103	5	4	1	0,04	0,00	0,16	0,36	0,02	0,24
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	5	2	0,07	0,00	0,37	1,14	0,01	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	15	12	9	0,23	0,01	1,84	1,68	0,04	1,32
			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	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			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	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos,	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			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	118	80	133	0,96	0,16	31,53	6,42	0,32	20,86
			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	82	70	21	0,56	0,14	4,04	13,94	0,56	0,70
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			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	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							**900**	**31,78**	**30,27**	**121,10**	**192,06**	**4,58**	**904,04**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**36,1**	**36,44**	**36,47**	**34,73**	**17,46**	**48,22**	**60,27**

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

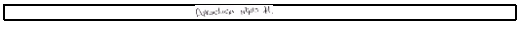
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			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
			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	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	60	60	223	7,80	0,84	44,88	12,60	0,60	3,00
			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	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
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	80	105	0,88	0,16	24,22	2,40	0,40	3,20
			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	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Arveja seca, cruda	T003	28	28	105	6,69	0,31	16,86	16,80	1,29	4,20
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15	0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,20
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			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							876	38,48	25,10	117,03	219,22	5,33	706,45
RECOMENDACIÓN							2491	87,20	83,00	348,70	1100,00	9,50	1500,00
% ADECUACIÓN							35,2	44,13	30,24	33,56	19,93	56,11	47,10

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 Secundaria

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	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,08	0,01	1,05	2,98	0,04	3,87
			Cebolla cabezona, cruda	B027	13	12	5	0,17	0,01	0,95	2,96	0,04	0,49
			Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,09	0,01	0,43	0,94	0,05	0,62
			Pimentón rojo, crudo	B080	13	11	4	0,11	0,03	0,70	0,77	0,04	0,22
			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	13	5	2	0,06	0,01	0,35	2,96	0,03	0,78
			Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,00	11,00	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0,06	0,01	0,81	2,30	0,03	2,98
			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	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, criolla, sin cáscara, cruda	B072	87	80	85	1,60	0,32	18,65	4,80	0,32	0,00
			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	28	22	5	0,20	0,02	0,92	2,02	0,11	1,34
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	27	11	0,37	0,03	2,05	6,38	0,08	1,06
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	21	3	0,11	0,02	0,48	3,78	0,06	0,42
			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	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							**769**	**28,49**	**26,15**	**103,12**	**201,72**	**2,96**	**952,36**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**30,9**	**32,67**	**31,51**	**29,57**	**18,34**	**31,15**	**63,49**

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

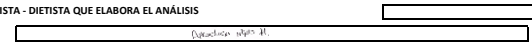
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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	25	25	98	6,33	0,28	14,88	15,00	1,73	1,50
			Tomate, crudo	B103	3	2	1	0,02	0,00	0,10	0,22	0,01	0,14
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	5	5	4	0,09	0,01	0,94	0,36	0,04	0,45
			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	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			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	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	80	80	77	1,76	0,08	16,88	8,80	0,80	14,40
			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 TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	21	17	4	0,15	0,02	0,69	1,51	0,08	1,01
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,28	0,02	1,54	4,79	0,06	0,80
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	18	8	0,12	0,02	1,70	4,82	0,07	6,25
			Pepino Cohombro, crudo	B077	21	16	2	0,08	0,02	0,36	2,84	0,05	0,32
			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	7	7	27	0,00	0,00	6,83	5,95	0,13	2,73
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							**820**	**27,45**	**25,85**	**114,47**	**240,06**	**5,49**	**966,76**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,9**	**31,48**	**31,14**	**32,83**	**21,82**	**57,77**	**64,45**

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

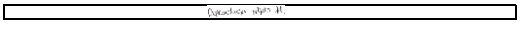
TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Secundaria

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	25	25	94	5,98	0,28	15,05	15,00	1,15	3,75
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	3	2	3	0,02	0,00	0,80	0,16	0,01	0,53
			Cebolla cabezona, cruda	B027	3	3	1	0,04	0,00	0,22	0,68	0,01	0,11
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	3	1	0	0,01	0,00	0,08	0,68	0,01	0,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	3	1	0,03	0,01	0,16	0,18	0,01	0,05
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			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
		PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			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	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			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	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	111	80	105	0,88	0,16	24,22	2,40	0,40	3,20
			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 TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	21	17	4	0,15	0,02	0,69	1,51	0,08	1,01
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	20	8	0,28	0,02	1,54	4,79	0,06	0,80
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	21	18	8	0,12	0,02	1,70	4,82	0,07	6,25
			Pepino Cohombro, crudo	B077	21	16	2	0,08	0,02	0,36	2,84	0,05	0,32
			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							**812**	**30,52**	**25,07**	**112,43**	**195,32**	**6,47**	**850,97**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**32,6**	**35,00**	**30,20**	**32,24**	**17,76**	**68,07**	**56,73**

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 Secundaria

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	84	78	130	16,17	7,19	0,08	8,59	0,55	49,22
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	13	11	5	0,08	0,01	1,05	2,98	0,04	3,87
			Cebolla cabezona, cruda	B027	13	12	5	0,17	0,01	0,95	2,96	0,04	0,49
			Tomate, crudo	B103	13	10	2	0,09	0,01	0,43	0,94	0,05	0,62
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	14	13	14	0,26	0,05	3,00	0,77	0,05	0,00
			Pimentón rojo, crudo	B080	13	11	4	0,11	0,03	0,70	0,77	0,04	0,22
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	13	5	2	0,06	0,01	0,35	2,96	0,03	0,78
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			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	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	111	80	105	0,88	0,16	24,22	2,40	0,40	3,20
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	28	22	5	0,20	0,02	0,92	2,02	0,11	1,34
			Cebolla cabezona, cruda	B027	28	27	11	0,37	0,03	2,05	6,38	0,08	1,06
			Pepino Cohombro, crudo	B077	28	21	3	0,11	0,02	0,48	3,78	0,06	0,42
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			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	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						**773**	**27,45**	**25,03**	**105,25**	**201,50**	**2,49**	**706,62**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN						**31,0**	**31,48**	**30,15**	**30,18**	**18,32**	**26,26**	**47,11**

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 Secundaria

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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			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
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	8	7	3	0,05	0,01	0,65	1,84	0,03	2,38
			Habichuela, cruda	B052	23	21	9	0,43	0,00	1,49	8,28	0,21	1,24
			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	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0,06	0,01	0,81	2,30	0,03	2,98
			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	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	118	80	133	0,96	0,16	31,53	6,42	0,32	20,86
			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	82	70	21	0,56	0,14	4,04	13,94	0,56	0,70
			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	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
			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
			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							815	28,21	28,28	109,71	218,81	5,05	713,49
RECOMENDACIÓN							2491	87,20	83,00	348,70	1100,00	9,50	1500,00
% ADECUACIÓN							32,7	32,35	34,08	31,46	19,89	53,11	47,57

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 Secundaria

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	78	78	108	17,00	4,45	0,00	4,68	2,11	39,78
			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
			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	13	12	17	1,47	1,26	0,04	6,20	0,20	16,26
			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	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	212	4,02	0,24	48,06	5,40	0,48	1,20
			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	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	89	80	78	1,60	0,16	16,74	6,41	0,64	8,01
			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	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Arveja seca, cruda	T003	28	28	105	6,69	0,31	16,86	16,80	1,29	4,20
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	25	20	15	0,38	0,02	3,06	2,80	0,06	2,20
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			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							**832**	**36,39**	**26,60**	**107,70**	**210,47**	**5,95**	**775,06**
RECOMENDACIÓN							**2491**	**87,20**	**83,00**	**348,70**	**1100,00**	**9,50**	**1500,00**
% ADECUACIÓN							**33,4**	**41,73**	**32,05**	**30,89**	**19,13**	**62,62**	**51,67**

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

FIRMA [illegible] **MATRÍCULA PROFESIONAL** 5638