ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CICLO DE MENÚS

Subdirección Local: Fusagasuga	**Servicio social: Comunidad de Cuidado**	**Nombre de la unidad operativa: Hogar Francisco y Clara**
Grupo de edad:		

SEMANA 1							
PATRÓN/DÍAS	**1 D**	**2 L**	**3 Mr**	**4 Mc**	**5 J**	**6 V**	**7 S**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y PANELA	TINTO
LACTEO	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO COCIDO	SANDWICH DE JAMON Y QUESO
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ	PAN HOJALDRADO	ENVUELTO	PAN INTEGRAL	PAN ROLLO	PAN DULCE	PAN TAJADO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	MANZANA COCIDA	BANANO	PATILLA PICADA	MELON	MANDARINA
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y MIEL	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	AGUADEPANELA CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	SORBETE DE LULO
CEREAL	GALLETA WAFER		CROISSANT	GALLETA DE MAIZ	PONQUE TAJADO	ALMOJABANA	COTUDOS
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL BATIDO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	MANZANA COCIDA	EN EL SORBETE
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	PECHUGA ASADA	CARNE DE CERDO DESMECHADA	PECHUGA EN CUADRITOS EN SALSA CHAMPIÑONES
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA BLANCA	ARROZ CON ZANAHORIA
VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	VERDURA ORIENTAL: REPOLLO, CALABAZIN, CHAPIÑONES, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA CAMPESINA: TOMATE, LECHUGA, MAIZ, SAL Y LIMON	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ESPINACA , LECHUGA, FRESA Y PIÑA
TUBERCULO O PLATANO	PLATANO ASADO	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	ARRACACHA EN SALSA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CREMA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	ARROZ CON LECHE	COLADA DE AVENA	EN LA FRUTA	YOGURT
CEREAL	PONQUESITO RAMO	ALMOJABANA	GALLETA DE MANTEQUILLA		TORTA DE NARANJA	GALLETAS DE LECHE	GALLETA CRACKER
FRUTA	FRESA	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	BANANO	FRUTA PICADA CON QUESO	PERA COCIDA
COMIDA							
PROTEINA	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	COLOMBINAS DE POLLO APANADO	CARNE DE RES EN BISTEK	GOULASH DE CARNE DE CERDO	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON PEREJIL
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE ACELGA	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	GUATILA EN SALSA	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y PIMENTON)	ENSALADA WORK: ZUKINI, PIMENTON, CEBOLLA, ZANAHORIA Y VINAGRE	TORTILLA DE VERDURAS: (ARVEJA, HABICHUELA, PIMENTON, MAICITOS, HUEVOS)	ENSALADA DE HABICHUELA, ZANAHORIA Y MAICITOS
TUBERCULO O PLATANO	ARRACACHA EN SALSA	PALITOS DE YUCA	PAPA AL VAPOR	TORTA DE BANANO	PALITOS DE YUCA	ARRACACHA AL VAPOR	PLATANO MADURO CON QUESO YBOCADILLO
SOPA O CREMA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA
BEBIDA DE FRUTA	AGUADEPANELA CON LECHE Y FRESAS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AGUA DE PANELA CON LECHE Y PAPAYUELA	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AGUADEPANELA CON NARANJA	AROMATICA CON FRESAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CICLO DE MENÚS

Subdirección Local: Fusagasuga	**Servicio social: Comunidad de Cuidado**	**Nombre de la unidad operativa: Hogar Francisco y Clara**
Grupo de edad:		

SEMANA 2							
PATRÓN/DÍAS	**8 D**	**9 L**	**10 Mr**	**11 Mc**	**12 J**	**13 V**	**14 S**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN Y MIEL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	CAPUCCINO CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE CON LECHE	TÉ EN LECHE	MILO CON LECHE	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE PLATANO
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO REVUELTO	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	SADWICH DE JAMON Y QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO
CEREAL/ TUBERCULO	PAN ROLLO	PAN INTEGRAL	ENVUELTO	PAN BLANCO		PAN DULCE	PAN BLANDO
FRUTA	GRANADILLA	MANZANA COCIDA	MANGO PICADO	PAPAYA	PERA COCIDA	PATILLA	BANANO
NUEVES							
LACTEO	AVENA CUBANA FRIA	SORBETE DE MORA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	SORBETE DE MARACUYA	EN LA ENSALADA	TÉ EN LECHE	KUMIS
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	CHOCORRAMO		MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	PONQUE TAJADO	GALLETA INTEGRAL
FRUTA	FRESA PICADA	EN EL JUGO	EN EL BATIDO	EN EL SORBETE	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	MANDARINA	UVAS
ALMUERZO							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO AL HORNO	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES MOLIDA	COLOMBINAS EN SALSA BBQ	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	COLOMBINAS AL HORNO
CEREAL	ARROZ CON COCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON ALVERJA	ARROZ CON PIMENTON	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE, AGUACATE Y LIMON	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	PEPINO EN SALSA CON HUEVO COCIDO	CALABAZA GUISADA	BROCOLI AL GRATIN
TUBERCULO O PLATANO	YUCA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	PURE DE PAPA CRIOLLA	TORTA DE BANANO	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CREMA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA CARMELITA	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE CURUBA	JUGO DE LULO	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	FLAN	EN LA ENSALADA	ARROZ CON LECHE Y UVAS PASAS	COLADA DE FECULA DE MAIZ	NATILLA CON DULCE DE MORA	SORBETE DE FRESA
CEREAL	CROISSANT		GALLETA DE AVENA		TORTA NEGRA	GALLETA MAIZ	GALLETA DE QUESO
FRUTA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	FRESA PICADA	MANDARINA	MELON	EN EL SORBETE
COMIDA							
PROTEINA	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	PECHUGA DESMECHADA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES AL CILANTRO	CARNE DE RES PICADA	FRICASSE DE PECHUGA CON HABICHUELA, ALVERJA VERDE Y ZANAHORIA	CARNE DE CERDO BBQ	CARNE EN BISTEK
CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ AL TOMATE	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA, CALABAZIN)	TORTA DE ESPINACA	TORTILLA DE ACELGA	GUATILA EN SALSA BLANCA	EN LA PROTEINA	CUBIOS EN SALSA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN, ZANAHORIA Y APIO)
TUBERCULO O PLATANO	PAPA EN CHUPE	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	PALITOS DE YUCA	ARRACACHA CON GUISO	PLATANO MELADO	CRIOLLA DORADA	PAPA CON GUISO
SOPA O CREMA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA
BEBIDA DE FRUTA	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	AGUADEPANELA CON CANELA Y LIMON	AROMATICA CON LECHE Y MORAS	AGUADEPANELA Y MANZANA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUA DE PANELA CON NARANJA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CICLO DE MENÚS

Subdirección Local: Fusagasuga	**Servicio social: Comunidad de Cuidado**	**Nombre de la unidad operativa: Hogar Francisco y Clara**
Grupo de edad:		

SEMANA 3

PATRÓN/DÍAS	**15 D**	**16 L**	**17 Mr**	**18 Mc**	**19 Jv**	**20 V**	**21 S**
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO, JENGIBRE Y MIEL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y HIERBABUENA	TINTO
LACTEO	COLADA DE AVENA	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	AGUADEPANELA CON LECHE	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	QUESO CAMPESINO
CEREAL/ TUBERCULO	PAN INTEGRAL	ENVUELTO	PAN TAJADO	PAN HOJALDRADO	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	PAN ROLLO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA	MANDARINA	GRANADILLA	PERA COCIDA	PATILLA PICADA	BANANO
NUEVES							
LACTEO	CAPUCHINO	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANABANA CON AVENA EN HOJELA Y MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	MILO CON LECHE	COLADA DE AVENA CON FRESAS
CEREAL	TOSTADA	GALLETA DE MAIZ		GALLETA WAFFER	ALMOJABANA	MOGOLLA INTEGRAL	GALLETA INTEGRAL
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	UVAS	GRANADILLA	EN LA AVENA
ALMUERZO							
PROTEINA	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	COLOMBINAS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	CARNE DE CERDO GUISADA	GOULASH DE CARNE DE RES
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ AL TOMATE	SPAGUETTIS	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA: TOMATE , LECHUGA Y MAICITOS	COLIFLOR AL GRATIN	VERDURA ORIENTAL: REPOLLO, CALABAZA, ZANAHORIA, CHAMPIÑON, CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	ENSALADA DE AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	COCIDO BOYACENSE: CUBIOS Y CHUGUAS
TUBERCULO O PLATANO	EN EL SANCOCHO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	PAPA CRIOLLA GUISADA	PAPA AL VAPOR	PAPA CRIOLLA DORADA
SOPA O CREMA	SANCOCHO CON PLATANO, PAPA, YUCA, MAZORCA	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE CUCHUCO DE CEBADA	CREMA DE VERDURAS	CAZUELA DE LENTEJAS	SOPA DE PASTA
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO	ARROZ CON LECHE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	GELATINA CON DURAZNO Y LECHE CONDENSADA
CEREAL	CROISSANT	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA	PONQUE TAJADO	ROSCÓN	GALLETA WAFFER
FRUTA	EN EL SORBETE	SANDIA	MELON PICADO	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA GELATINA
COMIDA							
PROTEINA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	PECHUGA EN SALSA CHAMPIÑONES	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
CEREAL	ARROZ AL TOMATE	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA EN CUADRITOS	ARROZ BLANCO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL
VERDURA O ENSALADA	ESPINACA CON GUISO	TORTA DE ZANAHORIA	GUATILA EN SALSA	CALABAZA GUISADA	ENS. DE ZANAHORIA RAYADA CON UVAS PASAS Y CREMA DE LECHE	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA BLANCA
TUBERCULO O PLATANO	ARRACACHA AL VAPOR	EN EL ARROZ	PALITOS DE YUCA	PAPA DORADA	PLÁTANO DULCE	TORTA DE BANANO	EN LA TORTILLA
SOPA O CREMA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA
BEBIDA DE FRUTA	TE EN LECHE CON PERA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	TETERO CON PAPAYUELA	AGUA DE PANELA CON LIMON	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMON Y PANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE Y MANZANA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CICLO DE MENÚS

Subdirección Local: Fusagasuga | **Servicio social: Comunidad de Cuidado** | **Nombre de la unidad operativa: Hogar Francisco y Clara**

Grupo de edad:

SEMANA 4

PATRÓN/DÍAS	22 D	23 L	24 Mr	25 Mc	26 J	27 V	28 S
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRUTOS ROJOS	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MANZANA Y CANELA
LACTEO	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FECULA DE MAIZ	TE CON LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
PROTEINA	TAMAL CON QUESO	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO CON JAMON	EMPAREDADO DE QUESO
CEREAL/ TUBERCULO	PAN INTEGRAL	PAN HOJALDRADO	ENVUELTO	PAN DE MAIZ	PAN DE DULCE	PAN ROLLO	PAN TAJADO INTEGRAL
FRUTA	MANZANA COCIDA	NARANJA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PERA COCIDA	MANDARINA	UVAS
NUEVES							
LACTEO	PICADO DE PATILLA Y MELON	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	CAPUCHINO CON LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	SORBETE DE FRESA
CEREAL		PAN COCO		GALLETA RAMO	ROSCÓN	GALLETA CRACKER SABORIZADA	COTUDO
FRUTA		EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	EN EL JUGO
ALMUERZO							
PROTEINA	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	PECHUGA DESMECHADA EN SALSA BLANCA	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO AL LIMON	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO
VERDURA O ENSALADA	BROCOLI AL GRATIN	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE (REPOLLO, ZANAHORIA, PIÑA, CREMA DE LECHE)	VERDURAS SALTEADAS (ARVEJA, HABICHUELA, ZANAHORIA, CALABAZIN, TOMATE)	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO
TUBERCULO O PLATANO	PALITO DE YUCA	PAPA AL VAPOR	PLÁTANO MADURO COCIDO	PURÉ DE PAPA	PAPA CRIOLLA DORADA	YUCA EN SALSA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CREMA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE VERDURAS	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	SOPA DE AVENA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE CONCHITAS	AJIACO
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA	NARANJADA CON PANELA
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	ARROZ CON LECHE	FLAN	AGUADE PANELA CON QUESO	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	PONQUESITO			PAN TAJADO INTEGRAL	PONQUE TAJADO	GALLETA DE LECHE
FRUTA	EN LA COLADA	MANDARINA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MELÓN PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
COMIDA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	SOUFLE DE PECHUGA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA A LA PLANCHA
CEREAL	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ BLANCO	ARROZ CON FIDEOS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	SPAGUETTIS	ARROZ CON PAPA Y CILANTRO
VERDURA O ENSALADA	CALABAZA EN SALSA BECHAMELL	ENSALADA RUSA: HABICHUELA, ARVEJA VERDE, HUEVO COCIDO Y MAYONESA	ENSALADA CAMPESINA	AUYAMA EN PURE	CALABAZA GUISADA EN SALSA DE QUESO	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	VERDURA CALIENTE: HABICHUELA, ZANAHORIA, MAICITOS, ARVEJA , PIMENTON
TUBERCULO O PLATANO	ARRACACHA AL VAPOR	CRIOLLA AL CILANTRO	YUCA EN SALSA	TORTA DE HARINA	PLATANO ASADO	PAPA CHIPS	EN EL ARROZ
SOPA O CREMA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA	SIN SOPA
BEBIDA DE FRUTA	AROMATICA EN LECHE CON PAPAYUELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AGUADEPANELA CON CANELA	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUADEPANELA CON LIMON	AGUADEPANELA CON LECHE Y MANZANA

MINUTA PATRON

BEBIDA CALIENTE

Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
BEBIDA CALIENTE	Tinto (Café descafeinado)	4 veces /semana	5 g	5 g	150 cc	5 onzas
	Aromática de hierbas naturales	3 Veces / semana	1 g	1 g		
	Fruta aromatica (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)		20 - 66,7 g	20 g		
	Azúcar	Diario	5 g	5 g		
	Panela	Diario	5 g tinto 12 g aromatica	5 g tinto 12 g aromatica		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	**Lácteos**	Diario			180 cc	6 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		180 cc	180 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Avena		20 g	20 g		
	Fécula de maíz, Harina de plátano		15 g	15 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		33 - 40 g	30 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema	1 a 2 veces / semana	40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción):40 g Queso (huevos): 15 g	1 trozo mediano
	Jamón	1 vez / mes	20 g	20 g	20 g	1 tajada
	Huevo	2 a 3 veces / semana	60 g	54 g	Huevos revueltos o en tortilla: 39 g Huevos pericos: 51 g Huevo revuelto con queso: 56 g Huevo cocido: 54 g	Huevos revueltos, tortilla o pericos: 4 cucharadas Huevo revuelto con queso: 5 cucharadas. Huevo cocido: 1 unidad.
CALDO	Carne de res, pechuga de pollo o pescado	3 veces / semana	60 - 80 g	60 g	240 cc	8 onzas
	Huevo		60 g	54 g		
	Tubérculo		88 g	70 g		
CEREAL ACOMPAÑANTE [1]	Croissant	Diario	20 g	20 g	20 g	1 unidad mediana
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Pan blando, pan hojaldrado, pan rollo, pan de maíz, mogolla.		30 g	30 g	30 g	1 unidad mediana
	Pan tajado (blanco e integral)		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Tostada		40 g	40 g	40 g	2 unidades
FRUTA	Fruta entera: mandarina, naranja y granadilla, banano	Diario	120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Fruta (porcionada o compota): papaya, manzana, banano, patilla, pera, mora, fresa, mango y uvas.		105 -250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
AZUCARES [3]	Chocolate	1 vez / semana	8 g	8 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	5 g	5 g		
GRASAS [2]	Aceite	2 a 3 veces / semana	2 cc	2 cc		
	Margarina	2 a 3 veces / semana	3 g	3 g		

NUEVES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		150 cc	150 cc	180 cc	6 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	45 g		
	Kumis		200 cc	200 cc	200 cc	1 bolsa individual
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
CEREAL ACOMPAÑANTE	Galleta waffer	Diario	24 g	24 g	24 g	4 unidades
	Almojabana		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche		16 g	16 g	16 g	Cracker: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad pequeña
	Pan coco, roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra y torta de zanahoria		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Ponqué		35 g	35 g	35 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada: piña, banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: granadilla, mandarina.		120 -250 g	100 g Granadilla: 40 g	100 g Granadilla: 40 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con queso (campesino o doble crema): banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino o doble crema: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

ALMUERZO						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
SOPA O CAZUELA (LEGUMINOSAS)	Carne de res, pechuga de pollo, pescado (mojarra, merluza o bagre), menudo de res, pajarilla de res o higado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, higado de pollo: 17 g	240 cc	8 onzas
	Verduras		23 - 74 g	Sopas: 30 g Sopa de verduras: 46 g Cazuelas: 20 g		
	Tubérculo		45 - 90 g	Sopas o cazuelas: 40 g Sancocho: 65 g		
	Cereal		10 g	10 g		
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		35 g	35 g		
ALIMENTO PROTEICO[4]	Carne de res o cerdo, magra.	4 veces / semana	100 g	100 g	Asada: 77 g Cocida: 62 g Sobrebarriga: 55 g	6 cucharadas
	Carne de res molida	2 veces / mes			85 g	7 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	125 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	50 - 83 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g **Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona, cubios.	Diario	45 - 120 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA DE FRUTA	Feijoa, fresa, guayaba, lulo, mango, maracuya, melón, mora, papaya, pera, piña, uva.	Diario	50 - 150 g	45 g Limón o naranja: 30 cc	180 cc	6 onzas
AZUCARES[3]	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 5 g Panela: 12 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		

ONCES						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
BEBIDA LACTEA O LACTEO	**Lácteos**	Diario				
	Leche para: Café, chocolate, colada jugo en leche, sorbete.		150 cc	150 cc	150 cc	5 onzas
	Avena		20 g	20 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de platano.		15 g	15 g		
	Café, descafeinado		5 g	5 g		
	Leche para: Flan		100 cc	100 cc	100 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)				180 cc	6 onzas
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		31 - 90 g	Colada: 30 g Sorbete: 45 g		
	Queso doble crema, queso campesino, cuajada		40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
	Arroz con leche	2 veces / mes	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	**Ingredientes:** Leche: 100 g Queso: 15 g Arroz blanco: 28 g **Azúcar, canela, clavos de olor y uvas pasas consultar el análisis nutricional.	150 g	1/2 taza
	Galleta cracker saborizada, galletas de leche, galletas integrales		16 g	16 g	16 g	Cracker o integrales: 2 unidades Leche: 4 unidades
	Galleta de avena		40 g	40 g	40 g	1 unidad
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Roscón		40 g	40 g	40 g	1 unidad mediana
	Torta negra, torta de naranja, torta de banano.		30 g	30 g	30 g	1 porción pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
FRUTA	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana.	Diario	105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
	Fruta entera: mandarina.		120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES[3]	Chocolate	1 vez / mes	8 g	8 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 g	7 g		

CENA						
Tipo de Alimento	**Grupo Alimento**	**Frecuencia**	**Cantidad**		**Porción servida**	**Medida casera**
			P. BRUTO	**P. NETO**		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, ternera o cerdo, magra.	3 a 4 veces / semana	90 g	90 g	Asada: 69 g Cocida: 56 g	6 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	138 g (congelado)	110 g (descongelado)	97 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande
	Pastas		50 g	50 g	114 g	1 porción grande
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 63 g	50 g	**Papa común** Frita: 24 g Dorada: 20 g Cocida: 50 g Puré de papa: 55 g **Papa Criolla** Frita: 40 g Dorada: 20 g Cocida: 46 g Puré de papa: 55 g **Plátano maduro** Frito o dorado: 35 g Cocido: 54 g torta: 60 g Con queso y bocadillo:45 g **Yuca o arracacha** Cocida: 55 g Frita: 35 g Puré de yuca: 60 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja verde fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha, pepino cohombro, pepino común, cebolla cabezona.	Diario	71 - 121 g	60 g	Verduras Cocidas: 60 g Tortilla de acelga o espinaca: 53 g Ensaladas crudas: 60 g Tajada de aguacate con cascara: 60 g	5 cucharadas
BEBIDA CALIENTE	Aromática o té	Diario	1 g	1 g	150 cc	5 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de arbol.		20 - 66 g Limón: 10 g	20 g Limón: 10 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con miel, leche calinete con canela y té en leche.		150 cc	150 cc		
AZUCARES[3]	Azúcar	1 a 2 veces / semana	5 g	5 g		
	Panela	3 a 4 veces / semana	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g	Agua de panela: 16 g Aromatica:12 g		
GRASAS[2]	Aceite o margarina	Diario	2 g	2 g		
SAZONADORES NATURALES	Ajo, canela, clavos de olor, cebolla cabezona, cebolla junca, cilantro, pimentón, laurel, oregano, tomillo, perejil, limón, naranja.	Diario	** Consultar cantidades en el documento análisis nutricional			

APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO DIARIO DE MACRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	Kcal	**Proteina g**	**Grasa g**	**CHO g**
TOTAL	2180	94.7	68.7	296.2
100% de las Recomendaciones diarias	**2035**	**71.2 - 101.8**	**45.2 - 79.1**	**254.4 - 330.7**
Adecuación / Rango AMDR	**107%**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN				
	CALCIO mg	**HIERRO mg**	**SODIO mg**	**VITA A (ER)**
TOTAL	1061.2	17.9	1294.0	1158.8
100% de las Recomendaciones diarias	**950 - 2000**	**8.3 - 45**	**1250 - 2300**	**562.5 - 3000**
AI - UL	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**	**NIVEL ADECUADO**

[1] Cereal acompañante: Para la preparación sandwich de queso se debe dar cumplimiento al gramaje establecido para la porción de pan tajado y de queso.

[2] Grasas: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe

[3] Azucares: El peso bruto establecido en la minuta corresponde al promedio por tiempo de comida. Se debe tener en cuenta que este es un ingrediente de algunas preparaciones y para mayor exactitud en las cantidades se debe

[4] Alimento protéico: Los días en los que se suministra leguminosa no se ofrecerá sopa, razón por la cual la leguminosa deberá servirse como cazuela.

Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.

Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

PROCEDIMIENTO OPERACIÓN ENTREGA DE APOYOS ALIMENTARIOS EN LOS SERVICIOS SOCIALES

FORMATO ANÁLISIS DE APORTE NUTRICIONAL

Código: FOR-PSS-227
Versión: 0
Fecha: Memo INT 2019026406 - 31/05/2019
Hoja: 1 de 1

GRUPO DE EDAD:

MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
									Calorías	Proteína	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
										g	g	g	mg	mg	mg	ER
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	65.00	65.00	162	11.2	13.0	0.0	1.8	3.9	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN DE MAÍZ	73P	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133.33	40.00	26	0.8	0.6	4.3	0.4	4.8	8.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	269	Banano común, maduro, pulpa	35.71	25.00	22	0.4	0.0	5.0	0.2	2.0	0.8	5.5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	343	Papaya, maduro, pulpa	28.57	20.00	6	0.1	0.0	1.4	0.1	4.8	1.0	47.0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	332	Manzana, maduro, pulpa	23.53	20.00	13	0.1	0.0	3.0	0.1	3.2	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	329	Mango, maduro, pulpa	30.00	15.00	10	0.1	0.0	2.4	0.1	2.3	0.6	21.0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	20.00	20.00	91	1.1	2.6	15.7	0.6	4.2	115.2	0.6
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	542	Carne de res, magra	100.00	100.00	229	17.2	20.0	0.0	2.7	6.0	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	374	Aceite, de soya	0.25	0.25	2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	0.25	0.25	2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0

MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	25.00	15.00	3	0.4	0.0	0.2	0.4	18.5	9.9	80.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	Ahuyama C. máxima, sin	76.92	50.00	20	0.5	0.2	4.1	0.2	13.0	0.0	170.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	Arveja verde, cruda	30.00	12.00	14	1.0	0.0	2.5	0.3	4.3	0.0	2.6
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	632	Leche de vaca, entera	4.00	4.00	2	0.1	0.1	0.1	0.0	4.8	0.0	3.8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	Margarina, de aceite vegetal	0.50	0.50	4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO ASADO	225	Platano harton, maduro, crudo	83.00	50.00	76	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO ASADO	374	Aceite, de soya	0.25	0.25	2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLATANO ASADO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	10.00	10.00	35	1.3	0.2	7.1	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	2.00	2.00	5	0.3	0.4	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	320	Limón, pulpa	60.00	30.00	12	0.1	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON AZÚCAR	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ CON GUAYABA	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	34	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	3.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUE RAMO	112-2	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	65	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO AL HORNO	215	Pimentón rojo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	2.4	0.0	7.8
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	150	Cebolla cabezona	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.9	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	23.53	20.00	6	0.5	0.0	0.9	0.6	22.4	0.0	36.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	215	Pimentón rojo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	15.6
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	38.89	35.00	53	4.4	3.8	0.2	0.6	18.6	42.0	62.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	9.6
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	0.25	0.25	2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA CRIOLLA	135	Arracacha amarilla, sin	62.50	50.00	30	0.5	0.1	11.8	0.5	15.5	0.5	12.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LECHE Y FRESAS	721	Panela	16.00	16.00	59	0.1	0.0	14.7	0.8	30.6	4.8	0.3
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LECHE Y FRESAS	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	54	3.2	3.2	3.2	0.3	120.0	52.0	95.0
MENU 1	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LECHE Y FRESAS	320	Limón, pulpa	25.00	20.00	8	0.1	0.1	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2215	101	78	299	16	1040	1428	1039
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	490.5	22.7	21.0	52.8	24
NUEVES	10	15	246.9	9.2	10.9	28.1	12
ALMUERZO	30	35	656.2	26.8	22.7	91.4	32
ONCES	10	15	234.9	8.6	6.2	47.7	12
CENA	25	30	545.7	32.9	16.9	70.8	27
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66.67	20.00	12	0.3	0.1	2.4	0.3	1.8	0.0	34.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	0.0	171.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15.00	15.00	51	1.9	0.9	9.1	0.6	12.9	1.4	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	83-3	Pan harina de trigo	30.00	30.00	92	2.6	1.8	16.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	Papaya, maduro, pulpa	142.86	100.00	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y	302	Fresa, maduro, fruto entero	47.37	45.00	16	0.4	0.2	3.1	0.6	9.5	1.8	1.8
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y	718	Miel de abejas	10.00	10.00	31	0.1	0.0	7.7	0.9	0.7	0.9	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE FRESA CON AVENA EN HOJUELAS Y	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	69	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	480	Carne de cerdo, lomo	100.00	100.00	141	27.2	3.7	0.0	0.5	10.0	39.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	15.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	244	Tomate, pulpa	7.50	6.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	27.4	0.0	6.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4.00	4.00	23	0.7	2.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	238	Repollo, hojas frescas	21.43	15.00	5	0.3	0.0	1.0	0.1	6.6	5.1	3.6
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	16.67	15.00	3	0.1	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.0

MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	156	Champiñón, crudo	15.00	15.00	8	1.4	0.1	0.4	4.1	0.9	1.2	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	251	Zanahoria, cruda	17.65	15.00	6	0.1	0.0	1.3	0.1	4.1	5.3	105.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	743	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA ORIENTAL	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	47	1.0	0.1	10.6	0.6	2.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	374	Aceite, de soya	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	952	Garbanzo	35.00	35.00	123	6.9	1.9	19.5	2.2	52.5	10.5	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	743	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	581	Menudo de res	17.00	17.00	16	2.5	0.7	0.0	0.1	2.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	215	Pimentón rojo	0.59	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	3.9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE GARBANZOS CON	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	90.00	45.00	30	0.3	0.0	7.2	0.2	6.8	1.8	63.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	87	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	8.00	8.00	37	0.3	1.3	6.0	0.3	2.9	0.0	0.2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	ALMOJABANA	712P	Mantecada	30.00	30.00	92	2.4	4.9	17.0	0.5	26.4	0.0	1.2
MENU 2	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142.86	100.00	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	55.56	50.00	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.5	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	26	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA Y MAIZ GUISADOS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	4.00	4.00	14	0.4	0.0	3.0	0.2	1.0	0.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	77	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33.33	20.00	7	0.2	0.0	1.6	0.1	2.0	0.2	7.4
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 2	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2189.2	100.8	74.5	292.6	19.5	970.0	1543.9	920.5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	391.7	17.6	16.4	43.7	19
NUEVES	10	15	196.6	7.7	6.2	27.7	10
ALMUERZO	30	35	704.4	44.8	17.5	92.5	35
ONCES	10	15	266.3	9.3	12.1	40.2	13
CENA	25	30	598.6	21.1	22.2	81.1	29
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	0.0	171.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	100.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	60	Maíz común, desgranado	30.00	30.00	109	2.6	1.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	391	Margarina, de aceite vegetal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANZANA COCIDA	332	Manzana, maduro, pulpa	117.65	100.00	63	0.3	0.2	15.0	0.3	16.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanabana, pulpa	64.29	45.00	13	0.3	0.1	2.7	0.1	5.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	0.0	142.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	CROISSAN	23p	Croissant, horneado	20.00	20.00	88	1.8	4.6	9.8	0.6	7.8	190.6	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	453	Tilapia, filete, cruda	100.00	100.00	190	14.3	14.7	0.0	8.2	58.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	14.2	0.0	46.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0

MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10.00	10.00	34	1.0	0.0	7.5	0.4	2.5	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	81.82	45.00	22	0.3	0.0	5.0	0.2	7.2	1.4	3.6
MENU 3	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	0.0	142.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA CRACKER	30	Galleta, cracker	16.00	16.00	74	0.8	2.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	Mango, maduro, pulpa	200.00	100.00	66	0.6	0.1	15.9	0.5	15.0	4.0	140.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO APANADAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO APANADAS	374	Aceite, de soya	8.90	8.90	80	0.0	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO APANADAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO APANADAS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	55.56	50.00	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.5	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	68.75	55.00	44	1.1	0.1	9.7	0.4	4.4	5.5	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LECHE Y PAPAYUELA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	0.0	142.5
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LECHE Y PAPAYUELA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 3	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LECHE Y PAPAYUELA	345	Papayuela, maduro, pulpa	33.33	15.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	1.5	0.0	0.0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2192	91.7	77.5	283.1	19.4	1182.4	1471.0	993.6
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y									2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
NIVEL DE APORTE									108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	465.6	22.7	14.6	61.2	23
NUEVES	10	15	201.1	6.9	9.5	22.2	10
ALMUERZO	30	35	618.0	24.3	19.8	85.5	30
ONCES	10	15	263.4	6.8	8.0	41.4	13
CENA	25	30	602.2	30.3	24.7	65.0	30
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	718	Miel de abejas	10.00	10.00	31	0.1	0.0	7.7	0.9	0.7	0.9	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33.33	20.00	7	0.2	0.0	1.6	0.1	2.0	0.2	7.4
MENU 4	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	736	Jengibre, raíz	0.50	0.50	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15.00	15.00	54	0.3	0.0	13.1	0.2	1.7	0.0	13.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN INTEGRAL	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142.86	100.00	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	50.00	45.00	28	0.5	0.0	6.6	0.8	18.9	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA DE MAIZ	30	Galleta, cracker	16.00	16.00	74	0.8	2.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	5.00	5.00	6	0.1	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60.00	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	391	Margarina, de aceite vegetal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0

MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CUBIOS GUISADOS	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA	135	Arracacha amarilla, sin	62.50	50.00	50	0.5	0.1	11.8	0.5	15.5	0.5	12.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	ARRACACHA EN SALSA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin	15.38	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.6	0.0	34.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6.00	3.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	4.7	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	5.00	3.00	1	0.1	0.0	0.0	0.1	3.7	2.0	16.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	64.29	45.00	13	0.3	0.1	2.7	0.1	5.0	4.1	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	28.00	28.00	98	1.9	0.1	22.3	0.2	3.6	4.8	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	15.00	15.00	40	2.8	3.0	0.2	0.1	87.9	71.6	13.1
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	54	3.2	3.2	3.2	0.3	120.0	52.0	95.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	8.89	8.00	3	0.0	0.0	0.8	0.0	0.6	0.7	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN BISTEK	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN BISTEK	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN BISTEK	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN BISTEK	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN BISTEK	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN BISTEK	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	139	Arveja verde, cruda	62.50	25.00	30	2.1	0.1	5.3	0.6	9.0	0.0	5.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	175	Habichuela, cruda	33.33	30.00	9	0.6	0.0	1.7	0.3	18.0	0.0	5.1

MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	215	Pimentón rojo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	15.6
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA MIXTA (ARVEJA, HABICHUELA Y	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71.43	50.00	44	0.8	0.1	10.1	0.5	4.0	1.5	11.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	391	Margarina, de aceite vegetal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	675	Huevo de gallina	3.33	3.00	5	0.4	0.3	0.0	0.1	1.6	3.6	5.3
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	N2503	Polvo para hornear	#¡REF!	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 4	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2071	87.3	67.6	278.8	14.1	1010.6	1472.1	970.5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	407.3	16.6	12.8	56.4	20
NUEVES	10	15	214.9	6.0	7.1	31.8	11
ALMUERZO	30	35	543.3	28.2	14.1	76.2	27
ONCES	10	15	229.4	8.1	6.4	35.1	11
CENA	25	30	635.4	28.2	27.2	69.6	31
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	8.00	8.00	37	0.3	1.3	6.0	0.3	2.9	0.0	0.2
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	0.0	171.0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	QUESO DOBLE CREMA	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	84	Pan integral	40.00	40.00	84	3.0	0.8	16.2	1.8	20.0	179.2	0.0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	Patilla, maduro, pulpa	250.00	100.00	2	0.4	0.0	0.2	0.3	4.0	0.0	30.0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	0.0	142.5
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	PONQUE TAJADO	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133.33	40.00	26	0.8	0.6	4.3	0.4	4.8	8.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA ASADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	23.53	20.00	6	0.5	0.0	0.9	0.6	22.4	0.0	36.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	33.33	30.00	45	3.8	3.2	0.2	0.5	15.9	36.0	53.1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	3.00	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0.33	0.33	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	131.4	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLÁTANO MADURO COCIDO	n2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	25	Cuchuco de trigo, triturado	16.00	16.00	56	2.0	0.2	11.4	0.7	8.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	139	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	18	1.2	0.0	3.2	0.4	5.4	0.0	3.3
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	251	Zanahoria, cruda	17.65	15.00	6	0.1	0.0	1.3	0.1	4.1	5.3	105.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	60.00	45.00	18	0.4	0.1	3.7	0.3	7.7	5.0	48.2
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA CON BANANO	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	0.0	142.5
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	15.00	15.00	51	1.9	0.9	9.1	0.6	12.9	1.4	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE AVENA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142.86	100.00	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	0.0	22.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA DE NARANJA	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	480	Carne de cerdo, lomo	90.00	90.00	127	24.5	3.3	0.0	0.5	9.0	35.1	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	251	Zanahoria, cruda	3.53	3.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.8	1.1	21.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	374	Aceite, de soya	3.50	3.50	32	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	215	Pimentón rojo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	2.4	0.0	7.8
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE CERDO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA WORK	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.44	40.00	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA WORK	215	Pimentón rojo	3.53	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	7.1	0.0	23.4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA WORK	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA WORK	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA WORK	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA WORK	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	5.4
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	249	Yuca, cruda	68.75	55.00	84	0.5	0.1	20.4	0.4	3.9	16.5	0.6
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22.22	20.00	13	0.2	0.0	2.9	0.3	8.4	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 5	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2119	101.8	58.2	298.2	13.6	996.6	1356.2	1035.7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	334.5	18.8	15.4	30.5	16
NUEVES	10	15	246.4	8.7	6.4	38.7	12
ALMUERZO	30	35	653.0	33.4	18.8	88.0	32
ONCES	10	15	334.8	11.1	6.7	57.5	16
CENA	25	30	509.2	29.1	10.2	75.6	25
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	320	Limón, pulpa	20.00	10.00	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO, COCIDO	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO, COCIDO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	15.6	7.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO, COCIDO	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO, COCIDO	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	5.9	0.0	5.9
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO, COCIDO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON HUEVO, COCIDO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DULCE	73	Pan	22.00	22.00	76	2.0	0.5	16.0	0.9	33.6	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	MELON PICADO	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	21.0	7.0	68.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	ALMOJABANA	712p	Mantecada	30.00	30.00	122	2.4	4.9	17.0	0.5	66.4	0.0	1.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANZANA COCIDA	332	Manzana, maduro, pulpa	58.82	50.00	32	0.2	0.1	7.5	0.2	8.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	480	Carne de cerdo, lomo	100.00	100.00	141	27.2	3.7	0.0	0.5	20.0	39.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	374	Aceite, de soya	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO DESMECHADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	93	Pasta alimenticia enriquecida	50.00	50.00	171	4.9	0.2	37.3	2.0	12.5	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	215	Pimentón rojo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	11.9	0.0	39.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	PASTA EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	15.00	12.00	2	0.1	0.0	0.4	0.2	54.7	0.0	13.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	150	Cebolla cabezona	13.33	12.00	4	0.2	0.0	0.8	0.1	7.7	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	632	Leche de vaca, entera	60.00	60.00	32	1.9	1.9	1.9	0.0	72.0	0.0	57.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.54	40.00	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro	75.00	45.00	26	0.8	0.0	5.6	0.0	0.0	0.0	259.7
MENU 6	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	343	Papaya, maduro, pulpa	42.86	30.00	9	0.2	0.0	2.0	0.1	7.2	1.5	70.5
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	329	Mango, maduro, pulpa	60.00	30.00	20	0.2	0.0	4.8	0.2	4.5	1.2	42.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	FRUTA PICADA CON QUESO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8

MENU 6	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	16.00	16.00	72	1.0	2.1	12.4	0.7	18.1	117.1	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	83	Pan harina de trigo	15.00	15.00	46	1.3	0.9	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	150	Cebolla cabezona	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.9	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	15.4	7.0	140.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	16.67	15.00	5	0.3	0.0	0.8	0.2	9.0	0.0	2.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	22.2	0.0	4.4
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	215	Pimentón rojo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	8.7	0.0	15.6
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	60	Maíz común, desgranado	15.00	15.00	54	1.3	0.7	10.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	675	Huevo de gallina	44.44	40.00	60	5.0	4.3	0.3	0.7	21.2	48.0	70.8
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE VERDURAS	743	Sal	0.33	0.33	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	131.4	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	135	Arracacha amarilla, sin	68.75	55.00	54	0.5	0.1	12.9	0.5	27.1	0.6	13.2
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON NARANJA	340	Naranja, zumo	33.33	20.00	8	0.1	0.1	1.8	0.3	6.6	0.4	0.4
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON NARANJA	721	Panela	16.00	16.00	59	0.1	0.0	14.7	0.8	30.6	4.8	0.3
MENU 6	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON NARANJA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			1926	93.3	58.0	258.4	12.0	967.2	1571.9	1248.6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			95%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	406.4	17.8	12.2	56.5	20
NUEVES	10	15	276.7	8.0	10.6	37.5	14
ALMUERZO	30	35	646.8	39.4	15.2	88.4	32
ONCES	10	15	206.6	8.9	10.2	19.9	10
CENA	25	30	698.6	34.4	21.4	92.3	34
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	16.00	16.00	59	0.1	0.0	14.7	0.8	30.6	4.8	0.3
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	85	Pan molde	30.00	30.00	81	2.8	0.3	16.9	1.7	42.6	354.9	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	SANDWICH DE JAMON Y QUESO	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENU 7	**SEMANA 1**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142.86	100.00	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83.33	50.00	19	0.5	0.1	4.1	0.3	5.0	0.5	18.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE LULO	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE LULO	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**NUEVES**	**CEREAL**	COTUDO	54	Hojaldre, horneado	30.00	30.00	111	0.7	0.6	25.7	0.7	4.2	0.0	5.1
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	156	Champiñón, crudo	22.00	22.00	12	2.1	0.1	0.6	6.0	1.3	1.8	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN CUADRITOS EN SALSA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA	170	Espinaca, cruda	83.33	50.00	10	1.5	0.1	0.8	1.2	61.5	33.0	266.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	15.79	15.00	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA	329	Mango, maduro, pulpa	20.00	10.00	7	0.1	0.0	1.6	0.1	1.5	0.4	14.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ESPINACA, FRESA	348	Piña, maduro, pulpa	14.55	8.00	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	620	Crema de leche	7.00	7.00	22	0.4	2.3	0.1	0.0	4.8	3.2	24.7
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA CRIOLLA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10.00	10.00	34	1.3	0.6	6.0	0.4	8.6	0.9	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0

MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	50.00	45.00	28	0.5	0.0	6.6	0.8	18.9	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	YOGURTH	649	Yogurt entero, con dulce	150.00	150.00	122	4.4	4.2	16.8	0.3	133.5	63.0	82.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA CRACKER SABORIZADA	30	Galleta, cracker	16.00	16.00	74	0.8	2.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**ONCES**	**FRUTA**	PERA	347	Pera, maduro, pulpa	117.65	100.00	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO CON QUESO Y BOCADILLO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON PEREJIL	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON PEREJIL	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON PEREJIL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ CON PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURAS**	ENSALADA DE HABICHUELA ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURAS**	ENSALADA DE HABICHUELA ZANAHORIA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURAS**	ENSALADA DE HABICHUELA ZANAHORIA	60	Maíz común, desgranado	8.00	8.00	29	0.7	0.4	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**VERDURAS**	ENSALADA DE HABICHUELA ZANAHORIA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.05	20.00	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENU 7	**SEMANA 1**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE FRESA	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2198	90.7	70.2	301.6	20.8	1052.0	1786.8	1061.7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	430.2	23.0	15.0	51.1	21
NUEVES	10	15	242.0	5.9	5.5	42.5	12
ALMUERZO	30	35	653.9	34.3	18.6	87.6	32
ONCES	10	15	239.3	5.4	6.7	39.6	12
CENA	25	30	590.8	21.4	23.7	73.0	29
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	361	Uchuva, maduro	20.00	20.00	11	0.3	0.1	2.2	0.0	1.4	0.0	40.4
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 8	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAPUCCINO CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAPUCCINO CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAPUCCINO CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	0.0	171.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	100.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN ROLLO	74	Pan blanco	40.00	40.00	102	2.7	1.4	27.3	1.2	35.2	5.6	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133.33	40.00	26	0.8	0.6	4.3	0.4	4.8	8.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	AVENA CUBANA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	AVENA CUBANA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	AVENA CUBANA	26	Fécula de maíz, precocido	20.00	20.00	52	1.4	0.0	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETAS DE LECHE	33	Galleta, dulce	24.00	24.00	98	1.5	3.1	18.6	1.0	9.1	175.7	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	453	Tilapia, filete, cruda	100.00	100.00	190	14.3	14.7	0.0	8.2	58.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	N2507	Oregano	15.00	15.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	737	Laurel	0.28	0.25	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL HORNO	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	297	Coco, maduro, pulpa	22.22	10.00	28	0.4	3.6	1.3	0.1	0.7	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON COCO	743	Sal	1.50	1.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	590.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CEBOLLA Y	150	Cebolla cabezona	11.11	10.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	6.4	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CEBOLLA Y	179	Lechuga común	14.55	8.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.5	0.5	0.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CEBOLLA Y	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CEBOLLA Y	320	Limón, pulpa	8.00	4.00	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, CEBOLLA Y	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	77	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA DORADA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	219	Plátano colí, crudo	56.67	34.00	33	0.6	0.0	10.0	0.1	1.4	0.0	5.4
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	7.50	6.00	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.5	0.6	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE GUINEO	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	90.00	45.00	30	0.3	0.0	7.2	0.2	6.8	1.8	63.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	888	Harina de plátano	15.00	15.00	44	0.3	0.0	13.1	0.2	1.7	0.0	13.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	40.00	30.00	12	0.3	0.1	2.5	0.2	5.1	3.3	32.1
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON GUAYABA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	CROISSANT	23p	Croissant, horneado	20.00	20.00	68	1.8	4.6	9.8	0.6	7.8	190.6	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	14.2	0.0	46.8
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0

MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	18	1.2	0.0	3.2	0.4	5.4	0.0	3.3
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	27.78	25.00	5	0.2	0.0	1.1	0.1	3.3	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	Margarina, de aceite vegetal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	200	Papa pastusa, con cáscara	50.00	50.00	41	1.1	0.1	9.0	0.0	0.0	7.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 8	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES									2227	94.3	78.3	314.9	21.6	1068.8	2197.9	983.3
REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y									2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)										**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
NIVEL DE APORTE									109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	425.3	23.9	14.2	58.2	21
NUEVES	10	15	285.9	8.5	8.4	51.8	14
ALMUERZO	30	35	683.5	22.2	29.3	87.8	34
ONCES	10	15	224.6	7.2	9.5	35.0	11
CENA	25	30	552.6	32.0	16.7	68.8	27
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS TORTILLA	675	Huevo de gallina	55.56	50.00	75	6.3	5.4	0.4	0.9	26.5	60.0	88.5
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS TORTILLA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS TORTILLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN INTEGRAL	84	Pan integral	40.00	40.00	102	3.0	0.8	16.2	1.8	20.0	179.2	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANZANA COCIDA	332	Manzana, maduro, pulpa	117.65	100.00	63	0.3	0.2	15.0	0.3	16.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	JUGO DE MORA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	JUGO DE MORA CON LECHE	339	Mora de castilla, pulpa	33.33	30.00	19	0.3	0.0	4.4	0.5	12.6	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	JUGO DE MORA CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	CHOCORRAMO	18P	Brownie cubierto con chocolate	40.00	40.00	132	2.4	5.6	22.8	1.3	49.6	27.6	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES, GUISADA	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES, GUISADA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES, GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES, GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES, GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS DE CARNE DE RES, GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0

MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	56	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	n2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	941	Fríjol cargamanto	35.00	35.00	113	6.0	0.5	19.0	1.6	61.3	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	0.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.54	40.00	53	0.5	0.1	5.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	24.00	24.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	2.9	1.7	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE FRIJOLES	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	320	Limón, pulpa	60.00	30.00	12	0.1	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	LIMONADA CON PANELA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	629	Leche de vaca, descremada	100.00	100.00	54	3.3	2.6	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	Azúcar, blanco	20.00	20.00	79	0.0	0.0	19.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	Huevo de gallina	47.78	43.00	65	5.4	4.6	0.3	0.7	22.8	51.6	76.1
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	Patilla, maduro, pulpa	250.00	100.00	2	0.4	0.0	0.2	0.3	4.0	0.0	30.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	2.4	0.0	7.8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	170	Espinaca, cruda	25.00	15.00	3	0.4	0.0	0.2	0.4	18.5	9.9	80.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	47	Harina de trigo	50.00	50.00	124	6.2	0.4	36.5	0.9	11.0	95.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	391	Margarina, de aceite vegetal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	675	Huevo de gallina	22.22	20.00	30	2.5	2.2	0.1	0.3	10.6	24.0	35.4
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	N2503	Polvo para hornear	#¡REF!	2.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ESPINACA	N2501	Canela en astillas	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	33	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA AL VAPOR	743	Sal	0.20	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78.7	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.05	20.00	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENU 9	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2203	100.3	60.5	324.9	17.4	1080.9	1695.0	943.9
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	357.1	16.1	13.0	39.6	18
NUEVES	10	15	331.0	8.8	11.6	52.9	16
ALMUERZO	30	35	647.5	31.2	11.8	98.6	32
ONCES	10	15	199.9	9.1	7.2	24.8	10
CENA	25	30	626.5	34.5	16.0	101.1	31
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	320	Limón, pulpa	20.00	10.00	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	718	Miel de abejas	10.00	10.00	31	0.1	0.0	7.7	0.9	0.7	0.9	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE	698	Chocolate, con azúcar	8.00	8.00	37	0.3	1.3	6.0	0.3	2.9	0.0	0.2
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	60	Maíz común, desgranado	30.00	30.00	109	2.6	1.3	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	391	Margarina, de aceite vegetal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	Mango, maduro, pulpa	100.00	50.00	33	0.3	0.1	8.0	0.3	7.5	2.0	70.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN	339	Mora de castilla, pulpa	25.00	22.50	14	0.2	0.0	3.3	0.4	9.5	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN	269	Banano común, maduro, pulpa	32.14	22.50	20	0.3	0.0	4.5	0.2	1.8	0.7	5.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA EN	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	69	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO BBQ	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO BBQ	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINAS DE POLLO BBQ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	9.6
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	Ahuyama C. máxima, sin	76.92	50.00	20	0.5	0.2	4.1	0.2	13.0	0.0	170.0

MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	632	Leche de vaca, entera	7.00	7.00	4	0.2	0.2	0.2	0.0	8.4	0.0	6.7
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	Margarina, de aceite vegetal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	632	Leche de vaca, entera	70.00	70.00	38	2.2	2.2	2.2	0.2	84.0	36.4	66.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA EN CHUPE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10.00	10.00	35	1.3	0.1	7.2	0.4	5.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	60.00	45.00	18	0.4	0.1	3.7	0.3	7.7	5.0	48.2
MENU 10	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	35.71	25.00	22	0.4	0.0	5.0	0.2	2.0	0.8	5.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	21.43	15.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	3.6	0.8	35.3
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	17.65	15.00	9	0.0	0.0	2.3	0.0	2.4	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	329	Mango, maduro, pulpa	30.00	15.00	10	0.1	0.0	2.4	0.1	2.3	0.6	21.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.6	0.1	44.5	21.0	27.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA DE AVENA	751	Galletas de avena, con fibra	40.00	40.00	174	2.7	5.0	29.6	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	122	Acelgas, hojas, cruda	58.82	50.00	15	1.2	0.1	2.2	1.5	56.0	0.0	90.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	675	Huevo de gallina	11.11	10.00	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.0	17.7
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ACELGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	50.00	50.00	171	4.9	0.2	37.3	2.0	12.5	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	77	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PALITOS DE YUCA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LIMON	320	Limón, pulpa	40.00	20.00	8	0.1	0.1	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 10	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON LIMON	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2122	86.0	71.3	285.0	15.4	1021.2	1493.6	1017.8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			104%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	0.0	0.0	0.0	0.0	0
NUEVES	10	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0
ALMUERZO	30	35	51.1	1.3	0.2	11.1	3
ONCES	10	15	260.8	4.8	6.5	45.9	13
CENA	25	30	600.8	23.8	24.0	72.2	30
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera	130.00	130.00	70	4.2	4.2	4.2	0.4	156.0	67.6	123.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	CHANGUA CON HUEVO	114	Tostada	3.00	3.00	12	0.1	0.2	2.4	0.0	1.2	4.4	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	Papaya, maduro, pulpa	142.86	100.00	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	150.00	45.00	27	0.7	0.2	5.4	0.8	4.1	0.0	77.9
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MARACUYA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	MANTECADA	712p	Mantecada	30.00	30.00	122	2.4	4.9	17.0	0.5	26.4	0.0	1.2
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	156	Champiñón, crudo	22.00	22.00	12	2.1	0.1	0.6	6.0	1.3	1.8	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	139	Arveja verde, cruda	30.00	12.00	14	1.0	0.0	2.5	0.3	4.3	0.0	2.6

MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ARVEJA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	209	Pepino cohombro, sin	26.67	20.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	10.2	0.0	0.4
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	150	Cebolla cabezona	11.11	10.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	6.4	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURE DE PAPA CRIOLLA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURE DE PAPA CRIOLLA	620	Crema de leche	7.00	7.00	22	0.4	2.3	0.1	0.0	4.8	3.2	24.7
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURE DE PAPA CRIOLLA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	47	Harina de trigo	4.00	4.00	14	0.5	0.0	2.9	0.1	0.9	7.6	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CARMELITA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	90.00	45.00	16	0.3	0.0	3.5	0.5	3.2	38.3	76.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	28.00	28.00	98	1.9	0.1	22.3	0.2	3.6	4.8	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	15.00	15.00	40	2.8	3.0	0.2	0.1	87.9	71.6	13.1
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	629	Leche de vaca, descremada	100.00	100.00	54	3.3	2.6	4.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0

MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	GUATILA EN SALSA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	55.56	50.00	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.5	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	GUATILA EN SALSA	175	Habichuela, cruda	16.67	15.00	5	0.3	0.0	0.8	0.2	9.0	0.0	2.6
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	GUATILA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	GUATILA EN SALSA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	GUATILA EN SALSA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	GUATILA EN SALSA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA CON GUISO	135	Arracacha amarilla, sin	62.50	50.00	50	0.5	0.1	11.8	0.5	15.5	0.5	12.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA CON GUISO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA CON GUISO	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA CON GUISO	743	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA CON LECHE Y MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22.22	20.00	13	0.2	0.0	2.9	0.3	8.4	0.0	0.0
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA CON LECHE Y MORA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 11	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA CON LECHE Y MORA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2089	93.1	76.6	257.6	20.7	1138.0	1780.4	1390.7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			103%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	315.6	17.6	16.1	25.5	16
NUEVES	10	15	260.8	7.8	9.9	35.1	13
ALMUERZO	30	35	619.6	33.0	17.9	81.7	30
ONCES	10	15	261.1	8.9	6.3	42.4	13
CENA	25	30	590.3	25.1	25.6	65.1	29
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	357	Tomate de árbol amarillo, maduro	33.33	20.00	11	0.3	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	115.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE**	MILO	698	Chocolate, con azúcar	8.00	8.00	37	0.3	1.3	6.0	0.3	2.9	0.0	0.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	MILO	632	Leche de vaca, entera	130.00	130.00	70	4.2	4.2	4.2	0.4	156.0	67.6	123.5
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	SADWICH DE JAMON Y QUESO	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	SADWICH DE JAMON Y QUESO	575	Jamón	30.00	30.00	42	6.1	2.0	0.0	0.9	3.6	365.1	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	SADWICH DE JAMON Y QUESO	84	Pan integral	40.00	40.00	84	3.0	0.8	16.2	1.8	20.0	179.2	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PERA COCIDA	347	Pera, maduro, pulpa	58.82	50.00	22	0.2	0.1	5.2	0.2	4.0	0.5	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE	269	Banano común, maduro, pulpa	21.43	15.00	13	0.2	0.0	3.0	0.1	1.2	0.5	3.3
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE	343	Papaya, maduro, pulpa	21.43	15.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	3.6	0.8	35.3
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE	332	Manzana, maduro, pulpa	17.65	15.00	9	0.0	0.0	2.3	0.0	2.4	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE	329	Mango, maduro, pulpa	30.00	15.00	10	0.1	0.0	2.4	0.1	2.3	0.6	21.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA CRACKER SABORIZADA	30	Galleta, cracker	16.00	16.00	74	0.8	2.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	453	Tilapia, filete, cruda	100.00	100.00	190	14.3	14.7	0.0	8.2	58.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	215	Pimentón rojo	9.41	8.00	3	0.2	0.0	0.4	0.3	19.0	0.0	62.4
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON PIMENTON	688	Azúcar, blanco	4.00	4.00	16	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO EN SALSA BLANCA	150	Cebolla cabezona	8.89	8.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	5.1	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO EN SALSA BLANCA	244	Tomate, pulpa	10.00	8.00	1	0.1	0.0	0.3	0.1	36.5	0.0	8.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO EN SALSA BLANCA	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO EN SALSA BLANCA	213	Pepino, crudo	55.56	50.00	10	0.4	0.3	1.3	0.9	3.5	2.0	1.5
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	PEPINO DE GUISO EN SALSA BLANCA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71.43	50.00	44	0.8	0.1	10.1	0.0	0.0	1.5	11.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	391	Margarina, de aceite vegetal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	675	Huevo de gallina	8.89	8.00	12	1.0	0.9	0.1	0.1	4.2	9.6	14.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	N2503	Polvo para hornear	#¡REF!	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	20	Cebada perlada	10.00	10.00	35	1.3	0.2	7.1	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CEBADA PERLADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	75.00	45.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.5	0.5	16.7
MENU 12	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA NEGRA	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	251	Zanahoria, cruda	8.24	7.00	3	0.0	0.0	0.6	0.0	1.9	2.5	49.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	139	Arveja verde, cruda	17.50	7.00	8	0.6	0.0	1.5	0.2	2.5	0.0	1.5
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	175	Habichuela, cruda	7.78	7.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	4.2	0.0	1.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FRICASSE DE PECHUGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON TOMATE	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON TOMATE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON TOMATE	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON TOMATE	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON TOMATE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON TOMATE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLATANO DULCE	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLATANO DULCE	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	AGUA DE PANELA CON MANZANA	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENU 12	**SEMANA 2**	**CENA**	**VERDURA**	AGUA DE PANELA CON MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23.53	20.00	13	0.1	0.0	3.0	0.1	3.2	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2049	93.8	66.8	268.7	18.8	968.4	1929.7	829.0
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	369.8	23.0	15.8	33.9	18
NUEVES	10	15	225.2	10.5	9.9	23.5	11
ALMUERZO	30	35	648.0	24.7	22.3	87.0	32
ONCES	10	15	265.6	9.8	6.7	41.7	13
CENA	25	30	509.7	25.4	12.1	75.1	25
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DULCE	74	Pan blanco	40.00	40.00	102	2.7	1.4	27.3	1.2	35.2	5.6	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	Patilla, maduro, pulpa	250.00	100.00	2	0.4	0.0	0.2	0.3	4.0	0.0	30.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUE TAJADO	73P	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**NUEVES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142.86	100.00	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	540	Carne de res, gorda	100.00	100.00	273	16.0	25.4	0.0	2.6	8.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	14.2	0.0	46.8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	SOBREABARRIGA EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0

MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60.00	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	1.20	1.20	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	214	Perejil	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	3.2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL PEREJIL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	11	Arroz blanco, crudo	10.00	10.00	35	0.7	0.0	8.0	0.1	1.3	1.7	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE ARROZ	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	50.00	45.00	28	0.5	0.0	6.6	0.8	18.9	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	NATILLA CON DULCE DE MORA	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	54	3.2	3.2	3.2	0.3	120.0	52.0	95.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	NATILLA CON DULCE DE MORA	26	Fécula de maíz, precocido	16.00	16.00	48	1.1	0.0	13.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	NATILLA CON DULCE DE MORA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	NATILLA CON DULCE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22.22	20.00	13	0.2	0.0	2.9	0.3	8.4	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA DE MAIZ	30-1	Galleta, cracker	24.00	24.00	91	1.1	3.5	18.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**ONCES**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	7.0	68.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	480	Carne de cerdo, lomo	90.00	90.00	127	24.5	3.3	0.0	0.5	9.0	35.1	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	924	Salsa de tomate	5.00	5.00	6	0.1	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO BBQ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	CUBIOS EN SALSA	124	Ahuyama C. máxima, sin	76.92	50.00	20	0.5	0.2	4.1	0.2	13.0	0.0	170.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	CUBIOS EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.6	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	CUBIOS EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	CUBIOS EN SALSA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	CUBIOS EN SALSA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**SOPA**	CUBIOS EN SALSA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	CRIOLLAS DORADAS	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	33	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	CRIOLLAS DORADAS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	CRIOLLAS DORADAS	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES, CON	361	Uchuva, maduro	20.00	20.00	11	0.3	0.1	2.2	0.0	1.4	0.0	40.4
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES, CON	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES, CON	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	54	3.2	3.2	3.2	0.3	120.0	52.0	95.0
MENU 13	**SEMANA 2**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES, CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2204	95.8	77.1	305.0	17.1	987.3	1437.2	1081.7
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	451.3	21.4	20.1	54.2	22
NUEVES	10	15	274.5	9.4	6.6	44.6	13
ALMUERZO	30	35	684.8	24.7	30.3	83.5	34
ONCES	10	15	225.6	6.3	6.7	42.4	11
CENA	25	30	526.5	33.2	12.8	72.5	26
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 14	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.05	20.00	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENU 14	SEMANA 2	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE PLATANO	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE PLATANO	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE PLATANO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEÍNA	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDO	74p	Pan blanco	30.00	30.00	99	2.0	1.0	20.5	0.9	26.4	4.2	0.0
MENU 14	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142.86	100.00	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENU 14	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA LACTEA	KUMIS	649	Yogurt entero, con dulce	150.00	150.00	122	4.4	4.2	16.8	0.3	133.5	63.0	82.5
MENU 14	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA INTEGRAL	30	Galleta, cracker	24.00	24.00	101	1.1	3.5	18.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111.11	100.00	32	0.4	0.0	10.2	0.0	7.0	9.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	215	Pimentón rojo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	14.2	0.0	46.8
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO AL HORNO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	4.00	4.00	14	0.4	0.0	3.0	0.2	1.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	BROCOLI AL GRATIN	146	Brócoli, crudo	125.00	50.00	17	2.0	0.2	1.9	0.6	53.0	0.0	37.5
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	BROCOLI AL GRATIN	150	Cebolla cabezona	11.11	10.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	6.4	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	BROCOLI AL GRATIN	640	Queso doble crema	25.00	25.00	72	5.9	4.7	1.5	0.1	101.3	118.8	24.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	BROCOLI AL GRATIN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA COCIDA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	77	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA COCIDA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA COCIDA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBÉRCULO	YUCA COCIDA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	24-1	Cuchuco de maíz, triturado	10.00	10.00	35	0.8	0.1	7.8	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0

MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	64.29	45.00	13	0.3	0.1	2.7	0.1	5.0	4.1	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	52.63	50.00	18	0.4	0.3	3.5	0.7	10.5	2.0	2.0
MENU 14	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO CEREAL	GALLETA DE QUESO	33	Galleta, dulce	30.00	30.00	115	1.9	3.9	23.3	1.3	11.4	219.6	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 14	SEMANA 2	CENA	PROTEÍNA	CARNE DESMECHADA EN SALSA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	238	Repollo, hojas frescas	28.57	20.00	7	0.4	0.1	1.3	0.2	8.8	6.8	4.8
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	147-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	16.67	15.00	3	0.1	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	134	Apio, tallo, crudo	10.00	5.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	2.1	7.8	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	VERDURA	VERDURAS CHINAS (REPOLLO, CALABACIN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4.00	4.00	23	0.7	2.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	PAPA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	PAPA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	3.00	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.2	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	PAPA GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	PAPA GUISADA	192	Papa común, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	47	1.0	0.1	10.6	0.6	2.0	0.0	0.0
MENU 14	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON NARANJA	721	Panela	16.00	16.00	59	0.1	0.0	14.7	0.8	30.6	4.8	0.3
MENU 14	SEMANA 2	CENA	BEBIDA CALIENTE	AGUA DE PANELA CON NARANJA	340	Naranja, zumo	33.33	20.00	8	0.1	0.1	1.8	0.3	6.6	0.4	0.4
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2209	88.9	72.4	311.2	14.2	1139.7	1839.5	794.8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	464.0	17.9	15.0	64.3	23
NUEVES	10	15	254.5	5.9	7.7	45.7	13
ALMUERZO	30	35	654.9	36.6	16.7	89.6	32
ONCES	10	15	233.4	7.1	8.9	36.5	11
CENA	25	30	575.9	21.3	24.0	68.7	28
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**Frutas**	FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEINA**	HUEVOS PERICOS	675	Huevo de gallina	55.56	50.00	75	6.3	5.4	0.4	0.9	26.5	60.0	88.5
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEINA**	HUEVOS PERICOS	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEINA**	HUEVOS PERICOS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.3	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEINA**	HUEVOS PERICOS	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEINA**	HUEVOS PERICOS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LACTEA**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10.00	10.00	34	1.3	0.6	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LACTEA**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LACTEA**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LACTEA**	COLADA DE AVENA	N2501	Canela en astillas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**CEREALES**	PAN	71	Mogolla integral	40.00	40.00	122	2.9	0.8	26.0	2.4	16.0	0.4	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LACTEA**	CAFÉ CAPUCCINO	727	Café, molido	7.00	7.00	31	1.0	0.9	4.8	0.4	9.1	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LACTEA**	CAFÉ CAPUCCINO	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LACTEA**	CAFÉ CAPUCCINO	688	Azúcar, blanco	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**CEREALES**	CROISSANT	23P	Croissant, horneado	30.00	30.00	131	2.7	6.9	14.6	0.9	11.7	285.9	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**Frutas**	MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	200.00	100.00	66	0.6	0.1	15.9	0.5	15.0	4.0	140.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SANCOCHO	228	Plátano hartón, verde, crudo	46.15	30.00	47	0.4	0.1	11.3	0.2	2.4	0.0	31.8
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SANCOCHO	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SANCOCHO	249	Yuca, cruda	37.50	30.00	46	0.3	0.0	11.1	0.2	2.1	0.0	0.3
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SANCOCHO	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SANCOCHO	60	Maíz común, desgranado	15.00	15.00	54	1.3	0.7	10.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SANCOCHO	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	4.71	4.00	1	0.1	0.0	0.2	0.2	9.5	0.0	31.2
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	9.6
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	33.0
MENU 15	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	0.0	2.0

MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	NARANJADA	340	Naranja, zumo	50.00	30.00	12	0.2	0.1	2.6	0.4	9.9	0.0	0.6
MENU 15	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	NARANJADA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	90.00	45.00	16	0.3	0.0	3.5	0.5	3.2	38.3	76.5
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	CROISSANT	23p	Croissant, horneado	20.00	20.00	88	1.8	4.6	9.8	0.6	7.8	190.6	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	480	Carne de cerdo, lomo	90.00	90.00	127	24.5	3.3	0.0	0.5	9.0	35.1	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	374	Aceite, de soya	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO GOULASH	129	Ajo	0.26	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL TOMATE	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL TOMATE	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL TOMATE	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL TOMATE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL TOMATE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ESPINACA CON GUISO	170	Espinaca, cruda	100.00	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	0.0	319.8
MENU 15	SEMANA 3	CENA	ENSALADA	ESPINACA CON GUISO	391	Margarina, de aceite vegetal	1.50	1.50	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	ENSALADA	ESPINACA CON GUISO	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	ENSALADA	ESPINACA CON GUISO	620	Crema de leche	2.00	2.00	6	0.1	0.7	0.0	0.0	1.4	0.9	7.1
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARRACACHA AL VAPOR	135	Arracacha amarilla, sin	68.75	55.00	54	0.5	0.1	12.9	0.5	17.1	0.6	13.2
MENU 15	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARRACACHA AL VAPOR	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	TE EN LECHE CON PERA	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	TE EN LECHE CON PERA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	TE EN LECHE CON PERA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	TE EN LECHE CON PERA	347	Pera, maduro, pulpa	23.53	20.00	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2191	97.3	67.2	300.8	16.2	1078.0	1771.7	1429.4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	403.1	17.1	15.0	50.3	20
NUEVES	10	15	337.1	9.1	12.7	47.1	17
ALMUERZO	30	35	643.0	28.5	13.3	102.6	32
ONCES	10	15	216.1	6.9	9.4	26.0	11
CENA	25	30	550.7	35.1	16.0	67.0	27
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	718	Miel de abejas	10.00	10.00	31	0.1	0.0	7.7	0.9	0.7	0.9	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	33.33	20.00	7	0.2	0.0	1.6	0.1	2.0	0.2	7.4
MENU 16	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	736	Jengibre, raíz	0.50	0.50	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	0.0	171.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	8.00	8.00	37	0.3	1.3	6.0	0.3	2.9	0.0	0.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	453	Tilapia, filete, cruda	60.00	60.00	114	8.6	8.8	0.0	4.9	34.8	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	129	Harina de maíz pintado	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	60	Maíz común, desgranado	30.00	30.00	90	2.6	0.8	21.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	391	Margarina, de aceite vegetal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTAS**	PAPAYA PICADA	343	Papaya, maduro, pulpa	142.86	100.00	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	150.00	45.00	27	0.7	0.2	5.4	0.0	0.0	0.0	77.9
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MARACUYA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA DE MAIZ	32	Galleta, de soda	30.00	30.00	104	2.9	1.1	23.3	2.0	11.4	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	542	Carne de res, magra	100.00	100.00	209	17.2	18.0	0.0	2.7	6.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	251	Zanahoria, cruda	3.53	3.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	21.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	215	Pimentón rojo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	2.4	0.0	7.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	374	Aceite, de soya	3.50	3.50	32	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	GOULASH DE CARNE DE RES	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0

MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COLIFLOR AL GRATIN	161	Coliflor, crudo	60.00	60.00	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.4	0.0	1.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COLIFLOR AL GRATIN	637	Queso campesino	10.00	10.00	26	1.9	2.0	0.2	0.0	58.6	47.7	8.7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COLIFLOR AL GRATIN	150	Cebolla cabezona	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	COLIFLOR AL GRATIN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10.00	10.00	34	1.0	0.0	7.5	0.4	2.5	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	1.7
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	150	Cebolla cabezona	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.9	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	364	Uva isabella, maduro, pulpa	50.00	45.00	19	0.2	0.0	4.6	0.0	3.2	4.1	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE UVA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	86	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	Pan integral	24.00	24.00	50	1.8	0.5	9.7	1.1	12.0	107.5	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**ONCES**	**FRUTA**	SANDIA	346	Patilla, maduro, pulpa	250.00	100.00	78	0.4	0.0	0.2	0.3	4.0	0.0	30.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	620	Crema de leche	4.00	4.00	13	0.2	1.3	0.1	0.0	2.7	1.8	14.1
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	156	Champiñón, crudo	22.00	22.00	12	2.1	0.1	0.6	6.0	1.3	1.8	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	129	Ajo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0

MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	374	Aceite, de soya	1.50	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA DE POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	TORTA DE ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	58.82	50.00	19	0.4	0.1	4.2	0.0	0.0	17.5	350.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	47	Harina de trigo	8.00	8.00	28	1.0	0.1	5.8	0.1	1.8	15.2	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	391	Margarina, de aceite vegetal	1.50	1.50	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	688	Azúcar, blanco	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	675	Huevo de gallina	8.89	8.00	12	1.0	0.9	0.1	0.1	4.2	9.6	14.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	TORTA DE ZANAHORIA	N2503	Polvo para hornear	0.00	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	150	Cebolla cabezona	1.67	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	24	0.6	0.1	5.3	0.2	2.4	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS Y PAPA	93	Pasta alimenticia enriquecida	5.00	5.00	17	0.5	0.0	3.7	0.2	1.3	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22.22	20.00	13	0.2	0.0	2.9	0.3	8.4	0.0	0.0
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENU 16	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2212	97.5	77.7	279.0	26.9	965.6	1516.7	1282.4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	438.3	19.3	18.1	53.4	22
NUEVES	10	15	239.3	8.4	6.1	40.5	12
ALMUERZO	30	35	676.9	29.4	28.2	81.9	33
ONCES	10	15	251.3	9.8	8.6	19.7	12
CENA	25	30	565.6	30.4	16.6	73.8	28
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 17	SEMANA3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 17	SEMANA3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FECULA DE MAÍZ	N2505	Clavo de olor	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN	85	Pan molde	48.00	48.00	130	4.4	0.5	27.0	2.6	68.2	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	PROTEÍNA	EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	192.0	38.4
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	PROTEÍNA	EMPAREDADO DE QUESO Y JAMÓN	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENU 17	SEMANA3	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142.86	100.00	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	3.5	16.0
MENU 17	SEMANA3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE GUANABANA CON AVENA EN	307	Guanábana, pulpa	64.29	45.00	13	0.3	0.1	2.7	0.1	5.0	4.1	0.0
MENU 17	SEMANA3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE GUANABANA CON AVENA EN	718	Miel de abejas	10.00	10.00	31	0.1	0.0	7.7	0.9	0.7	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE GUANABANA CON AVENA EN	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 17	SEMANA3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	BATIDO DE GUANABANA CON AVENA EN	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	69	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	527	Carne de pollo, pechuga con piel	133.33	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL TOMATE	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL TOMATE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL TOMATE	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL TOMATE	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL TOMATE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL TOMATE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	238	Repollo, hojas frescas	21.43	15.00	5	0.3	0.0	1.0	0.1	6.6	0.0	3.6
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	17.65	15.00	3	0.1	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	156	Champiñon, crudo	15.00	15.00	8	1.4	0.1	0.4	4.1	0.9	1.8	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	251	Zanahoria, cruda	17.65	15.00	6	0.1	0.0	1.3	0.1	4.1	5.3	105.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA ORIENTAL	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO CON QUESO Y BOCADILLO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO CON QUESO Y BOCADILLO	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO CON QUESO Y BOCADILLO	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO CON QUESO Y BOCADILLO	391	Margarina, de aceite vegetal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10.00	10.00	34	1.3	0.6	6.0	0.4	8.6	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 17	SEMANA3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	75.00	45.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.5	0.5	16.7
MENU 17	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE LULO	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	28.00	28.00	98	1.9	0.1	22.3	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	15.00	15.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	87.9	71.6	13.1
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	120.0	52.0	95.0
MENU 17	**SEMANA3**	**ONCES**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	338	Patilla, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	0.0	68.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.3	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	153	Cebolla junca, tallos	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES PICADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	55.56	50.00	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.5	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	244	Tomate, pulpa	5.00	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	18.2	0.0	4.4
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	GUATILA EN SALSA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**TUBERCULO**	PALITOS DE YUCA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	77	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**TUBERCULO**	PALITOS DE YUCA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**AZUCARES**	TETERO CON PAPAYUELA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**LACTEOS**	TETERO CON PAPAYUELA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 17	**SEMANA3**	**CENA**	**FRUTAS**	TETERO CON PAPAYUELA	345	Papayuela, maduro, pulpa	44.44	20.00	4	0.1	0.0	0.8	0.1	2.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2077	93.6	68.1	273.4	18.1	1278.7	1370.3	936.8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	493.3	25.6	15.2	63.9	24
NUEVES	10	15	193.4	7.7	6.1	27.2	10
ALMUERZO	30	35	585.6	32.6	17.9	73.8	30
ONCES	10	15	117.7	2.6	0.1	26.6	10
CENA	25	30	646.2	24.5	28.1	74.0	32
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 18	**SEMANA3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	22.22	20.00	13	0.2	0.0	2.9	0.3	8.4	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LECHE	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
		DESAYUNO	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	632	Leche de vaca, entera	130.00	130.00	70	4.2	4.2	4.2	0.4	156.0	67.6	123.5
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	114	Tostada	5.00	5.00	20	0.2	0.3	4.0	0.1	2.0	7.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CHANGUA CON HUEVO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALDRADO	74	Pan blanco	40.00	40.00	132	2.7	1.4	27.3	1.2	35.2	5.6	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	333.33	100.00	66	2.1	1.6	10.7	0.9	12.0	20.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	269	Banano común, maduro, pulpa	21.43	15.00	13	0.2	0.0	3.0	0.1	1.2	0.5	3.3
MENU 18	**SEMANA3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	343	Papaya, maduro, pulpa	21.43	15.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	3.6	0.8	35.3
MENU 18	**SEMANA3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	332	Manzana, maduro, pulpa	17.65	15.00	9	0.0	0.0	2.3	0.0	2.4	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**NUEVES**	**FRUTA**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	329	Mango, maduro, pulpa	30.00	15.00	10	0.1	0.0	2.4	0.1	2.3	0.6	21.0
MENU 18	**SEMANA3**	**NUEVES**	**LÁCTEO**	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.6	0.1	44.5	21.0	27.5
MENU 18	**SEMANA3**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA WAFFER	35	Galleta, dulce, wafer	40.00	40.00	172	2.2	5.3	31.4	1.2	8.4	230.4	1.2
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	150	Cebolla cabezona	5.56	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	3.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	ALBONDIGAS	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	50.00	50.00	161	4.9	0.2	37.3	2.0	12.5	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0

MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	244	Tomate, pulpa	15.00	12.00	2	0.1	0.0	0.4	0.2	54.7	0.0	13.2
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	150	Cebolla cabezona	8.89	8.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	5.1	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLATANO MADURO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.1	16.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	TAJADA DE PLATANO MADURO	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	24	Cuchuco de cebada, triturado	10.00	10.00	35	0.8	0.1	7.8	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA CUCHUCO DE CEBADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	90.00	45.00	16	0.3	0.0	3.5	0.5	3.2	38.3	76.5
MENU 18	**SEMANA3**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 18	**SEMANA3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	59	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	40.00	30.00	12	0.3	0.1	2.5	0.2	5.1	3.3	32.1
MENU 18	**SEMANA3**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	TORTA DE BANANO	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	85	2.9	0.9	16.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	453	Tilapia, filete, cruda	110.00	110.00	209	15.7	16.2	0.0	9.0	63.8	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	215	Pimentón rojo	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	14.2	0.0	46.8
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60.00	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	1.20	1.20	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PAPA DORADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	PAPA DORADA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUDEPANELA CON LIMON	721	Panela	12.00	12.00	49	0.1	0.0	12.7	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUDEPANELA CON LIMON	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	**SEMANA3**	**CENA**														
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2235	88	69	321	25	1021	1487	1069
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	513.6	22.0	19.1	63.8	25
NUEVES	10	15	249.6	4.0	6.8	45.6	12
ALMUERZO	30	35	640.5	30.8	14.1	98.0	31
ONCES	10	15	268.5	10.5	7.0	43.9	13
CENA	25	30	423.2	19.8	20.1	40.7	21
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	MOGOLLA	70	Mogolla	30.00	30.00	93	2.6	1.4	17.6	0.8	9.9	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PERA COCIDA	347	Pera, maduro, pulpa	117.65	100.00	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO CEREAL	ALMOJABANA	712p	Mantecada	40.00	40.00	113	5.2	4.9	12.0	0.9	128.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111.11	100.00	42	0.4	0.0	10.2	0.0	7.0	9.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	739	Mostaza	3.00	3.00	3	0.1	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA DE MOSTAZA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4.00	4.00	23	0.7	2.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	209	Pepino cohombro, sin	26.67	20.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	10.2	0.0	0.4
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	150	Cebolla cabezona	11.11	10.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	6.4	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin	46.15	30.00	12	0.3	0.1	2.5	0.1	7.8	0.0	102.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	16	0.4	0.0	3.5	0.2	1.6	2.0	0.0

MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CREMA DE VERDURAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON AZÚCAR	320	Limón, pulpa	60.00	30.00	12	0.1	0.1	2.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON AZÚCAR	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	307	Guanábana, pulpa	64.29	45.00	13	0.3	0.1	2.7	0.1	5.0	4.1	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE GUANABANA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 19	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	PONQUÉ TAJADO	112-9	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	480	Carne de cerdo, lomo	90.00	90.00	127	24.5	3.3	0.0	0.5	9.0	35.1	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	374	Aceite, de soya	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE CERDO MECHADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON ESPINACA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON ESPINACA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON ESPINACA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON ESPINACA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON ESPINACA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ CON ESPINACA	170	Espinaca, cruda	16.67	10.00	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.3	6.6	53.3
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENS. ZANAHORIA RAYADA CON PASAS Y	251	Zanahoria, cruda	58.82	50.00	19	0.4	0.1	4.2	0.2	13.5	17.5	350.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENS. ZANAHORIA RAYADA CON PASAS Y	365	Uva pasa, deshidratada	10.00	10.00	30	0.3	0.0	7.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	VERDURA	ENS. ZANAHORIA RAYADA CON PASAS Y	620	Crema de leche	2.00	2.00	6	0.1	0.7	0.0	0.0	1.4	0.9	7.1
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	PLATANO DULCE	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	PLATANO DULCE	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	320	Limón, pulpa	20.00	10.00	4	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 19	SEMANA 3	CENA				0	#¡DIV/0!		0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19						**APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES**			2141	99.4	63.1	295.1	11.7	963.4	1283.8	1234.8
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			105%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada, **UL** - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	464.8	20.6	19.5	52.0	23
NUEVES	10	15	278.9	11.1	10.5	35.2	14
ALMUERZO	30	35	578.0	29.5	16.5	77.9	30
ONCES	10	15	219.9	8.0	5.8	34.0	11
CENA	25	30	514.0	29.4	9.9	77.2	25
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.05	20.00	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	733	Hierbabuena, hojas	1.00	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	8.5
MENU 20	**SEMANA 3**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	0.0	171.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15.00	15.00	54	0.3	0.0	13.1	0.2	1.7	0.0	13.5
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	575	Jamón	20.00	20.00	28	3.1	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DE MAÍZ	73P	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PATILLA PICADA	346	Patilla, maduro, pulpa	250.00	100.00	2	0.4	0.0	0.2	0.3	4.0	0.0	30.0
		NUEVES	**BEBIDA LÁCTEA**	MILO EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	16.00	8.00	37	0.3	1.3	6.0	0.3	2.9	0.0	0.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	MILO EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	MOGOLLA INTEGRAL	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133.33	40.00	26	0.8	0.6	4.3	0.0	0.0	8.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	100.00	100.00	141	27.2	3.7	0.0	0.5	10.0	39.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON ZANAHORIA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0

MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	Ajo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENS. AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENS. TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, AGUACATE	150	Cebolla cabezona	11.11	10.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	6.4	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENS. TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, AGUACATE	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENS. TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, AGUACATE	320	Limón, pulpa	4.00	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENS. TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, AGUACATE	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENS. TOMATE, CEBOLLA CABEZONA, AGUACATE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA AL VAPOR	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	958	Lenteja	35.00	35.00	114	8.2	0.2	19.8	3.3	24.5	9.5	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	12.00	12.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.0	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	CAZUELA DE LENTEJAS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	81.82	45.00	22	0.3	0.0	5.0	0.2	7.2	1.4	3.6
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	90.00	45.00	30	0.3	0.0	7.2	0.2	6.8	1.8	63.0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	SORBETE DE MANGO	688	Azúcar, blanco	7.00	7.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	ROSCÓN	109	Pan Dulce	40.00	40.00	138	2.2	2.7	25.2	1.6	14.4	242.4	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES AL CILANTRO	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	CARNE DE RES AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	Ahuyama C. máxima, sin	76.92	50.00	20	0.5	0.2	4.1	0.2	13.0	0.0	170.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	629	Leche de vaca, descremada	7.00	7.00	4	0.2	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**VERDURA**	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	Margarina, de aceite vegetal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	50.00	50.00	171	3.9	0.2	37.3	2.0	12.5	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	632	Leche de vaca, entera	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	0.0	28.5
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	71.43	50.00	44	0.8	0.1	10.1	0.5	4.0	1.5	11.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	47	Harina de trigo	8.00	8.00	28	1.0	0.1	5.8	0.1	1.8	15.2	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	391	Margarina, de aceite vegetal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	688	Azúcar, blanco	0.50	0.50	2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	675	Huevo de gallina	3.33	3.00	5	0.4	0.3	0.0	0.1	1.6	3.6	5.3
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE BANANO	N2503	Polvo para hornear	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	333	Maracuyá, maduro, pulpa	66.67	20.00	12	0.3	0.1	2.4	0.3	1.8	0.0	34.6
MENU 20	**SEMANA 3**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2179	101.7	65.7	288.7	21.2	958.5	1580.7	1177.4
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			107%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	404.4	19.1	13.6	46.2	20
NUEVES	10	15	236.5	8.1	7.3	34.7	12
ALMUERZO	30	35	634.0	42.3	12.5	88.4	31
ONCES	10	15	248.7	7.3	7.6	37.1	12
CENA	25	30	628.3	24.7	24.6	75.9	31
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 21	SEMANA 3	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	83-2	Pan harina de trigo	30.00	30.00	92	2.6	1.5	16.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	BANANO	269	Banano común, maduro, pulpa	142.86	100.00	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA CON FRESAS	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	69	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA CON FRESAS	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA CON FRESAS	688	Azúcar, blanco	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA CON FRESAS	302	Fresa, maduro, fruto entero	47.37	45.00	16	0.4	0.0	3.1	0.6	9.5	1.8	1.8
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA LACTEA	COLADA DE AVENA CON FRESAS	N2501	Canela en astillas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETA INTEGRAL	30	Galleta, cracker	30.00	30.00	138	1.4	3.3	23.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	542	Carne de res, magra	100.00	100.00	229	17.2	20.0	0.0	2.7	6.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	15.00	15.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	1.8	1.1	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE RES	N2507	Oregano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBÉRCULO	GOULASH DE CARNE DE RES	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	157	Chuguas, pulpa con cáscara	12.00	35.00	9	0.2	0.0	3.5	0.1	5.4	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	165	Cubio, crudo	12.00	25.00	6	0.4	0.0	1.1	2.2	1.7	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.6	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	COCIDO BOYACENSE	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.0	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	93	Pasta alimenticia enriquecida	10.00	10.00	34	1.0	0.0	7.5	0.4	2.5	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.0	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0

MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PASTA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	50.00	45.00	28	0.5	0.0	6.6	0.8	18.9	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	GELATINA CON DURAZNO	872	Gelatina, polvo con azúcar	10.00	10.00	39	0.8	0.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	GELATINA CON DURAZNO	301	Durazno maduro, fruto entero	45.00	45.00	11	0.8	0.0	2.1	0.9	18.5	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	GELATINA CON DURAZNO	627	Leche de vaca, condensada	5.00	5.00	16	0.4	0.4	2.7	0.0	13.5	0.0	4.8
MENU 21	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFFER	35-1	Galleta, dulce, wafer, con	30.00	30.00	106	1.6	3.5	23.5	0.9	6.3	172.8	0.9
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.5	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	PROTEÍNA	PECHUGA GRATINADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA	122	Acelgas, hojas, cruda	58.82	50.00	15	1.2	0.1	2.2	1.5	56.0	0.0	90.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA	675	Huevo de gallina	11.11	10.00	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.0	17.7
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA CON PAPA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	6.4
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	CEREAL O TUBÉRCULO	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 21	SEMANA 3	CENA	AUZCAR	AGUADEPANELA CON LECHE Y MANZANA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 21	SEMANA 3	CENA	LACTEOS	AROMATICA CON LECHE Y MANZANA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 21	SEMANA 3	CENA	FRUTA	AROMATICA CON LECHE Y MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23.53	20.00	13	0.1	0.0	3.0	0.1	3.2	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2229	92.3	77.8	298.7	18.0	1115.2	1593.4	727.6
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	425.3	18.0	16.3	50.9	21
NUEVES	10	15	331.4	9.1	9.2	50.4	16
ALMUERZO	30	35	660.0	26.3	26.5	85.2	32
ONCES	10	15	172.8	3.6	3.9	37.3	8
CENA	25	30	597.8	34.6	21.0	67.0	29
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	357	Tomate de árbol amarillo, maduro	33.33	20.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	115.4
MENU 22	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	698	Chocolate, con azúcar	8.00	8.00	37	5.3	1.3	6.0	0.0	2.9	0.0	0.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CHOCOLATE EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	0.0	0.0	171.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	TAMAL	928	Tamal de maíz	240.00	240.00	348	9.1	4.3	68.2	1.4	26.4	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN INTEGRAL	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	1.3	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANZANA COCIDA	332	Manzana, maduro, pulpa	117.65	100.00	63	0.3	0.2	15.0	0.3	16.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	346	Patilla, maduro, pulpa	125.00	50.00	1	0.2	0.0	0.1	0.2	2.0	0.0	15.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	338	Melón, maduro, pulpa	100.00	50.00	10	0.4	0.0	2.2	0.2	5.5	3.5	34.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	3.00	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.2	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	688	Azúcar, blanco	1.00	1.00	4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	COLOMBINA DE POLLO EN SALSA AGRIDULCE	340	Naranja, zumo	16.67	10.00	4	0.1	0.0	0.9	0.1	3.3	0.2	0.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.0	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	5.4
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ PAJARITO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PALITO DE YUCA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	57	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PALITO DE YUCA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PALITO DE YUCA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PALITO DE YUCA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	146	Brócoli, crudo	125.00	50.00	17	1.5	0.2	1.9	0.6	53.0	0.0	37.5
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	47	Harina de trigo	7.00	7.00	24	0.6	0.0	5.1	0.1	1.5	13.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	BROCOLI AL GRATIN	391	Margarina, de aceite vegetal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	25	Cuchuco de trigo, triturado	10.00	10.00	35	1.0	0.1	7.2	0.4	5.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.0	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	329	Mango, maduro, pulpa	90.00	45.00	30	0.1	0.0	7.2	0.2	6.8	1.8	63.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MANGO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	632	Leche de vaca, entera	140.00	140.00	76	4.5	4.5	4.5	0.0	168.0	0.0	133.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	59	1.2	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	40.00	30.00	12	0.3	0.1	2.5	0.2	5.1	3.3	32.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA CRACKER SABORIZADA	30	Galleta, cracker	16.00	16.00	54	0.8	2.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	480	Carne de cerdo, lomo	90.00	90.00	127	24.5	3.3	0.0	0.5	9.0	35.1	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0

MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA EN SALSA BECHAMEL	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	55.56	50.00	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.5	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA EN SALSA BECHAMEL	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.6	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA EN SALSA BECHAMEL	391	Margarina, de aceite vegetal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA EN SALSA BECHAMEL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA EN SALSA BECHAMEL	632	Leche de vaca, entera	20.00	20.00	11	0.6	0.6	0.6	0.1	70.0	10.4	19.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA EN SALSA BECHAMEL	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	135	Arracacha amarilla, sin	50.00	40.00	30	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	129	Ajo	0.26	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARRACACHA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA EN LECHE CON PAPAYUELA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA EN LECHE CON PAPAYUELA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	2.4	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA EN LECHE CON PAPAYUELA	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 22	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA EN LECHE CON PAPAYUELA	345	Papayuela, maduro, pulpa	33.33	15.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	1.5	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2228	101.4	61.9	330.6	11.8	954.5	1424.5	995.5
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	402.8	15.9	15.3	50.4	20
NUEVES	10	15	239.5	9.2	6.3	36.6	12
ALMUERZO	30	35	700.9	27.3	26.9	87.4	34
ONCES	10	15	254.9	8.5	7.4	38.6	13
CENA	25	30	505.0	35.6	14.0	59.5	25
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	0.0	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FECULA DE MAIZ	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	100.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN HOJALADRADO	74	Pan blanco	30.00	30.00	89	2.0	1.0	20.5	0.9	26.4	4.2	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	NARANJA	340	Naranja, zumo	166.67	100.00	40	0.7	0.3	8.8	1.3	43.0	2.0	2.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	50.00	45.00	28	0.5	0.0	6.6	0.8	28.9	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE MORA	688	Azúcar, blanco	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DE COCO	77	Pan de dulce	40.00	30.00	112	3.6	2.6	23.6	1.2	28.4	81.2	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	0.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	391	Margarina, de aceite vegetal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	632	Leche de vaca, entera	15.00	15.00	8	0.5	0.5	0.5	0.0	18.0	7.8	14.3
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	PECHUGA MECHADA EN SALSA BLANCA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	50.00	50.00	151	3.9	0.2	37.3	2.0	12.5	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	SPAGUETTIS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4

MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	251	Zanahoria, cruda	29.41	25.00	9	0.2	0.0	2.1	0.1	6.8	8.8	175.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	60	Maíz común, desgranado	15.00	15.00	54	1.3	0.7	10.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	393	Mayonesa, con sal	6.00	6.00	24	0.0	2.0	1.4	0.0	0.8	42.7	5.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ARVEJA, ZANAHORIA, MAIZ Y MAYONESA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA AL VAPOR	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	124	Ahuyama C. máxima, sin	15.38	10.00	4	0.0	0.0	0.8	0.0	2.6	0.0	34.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	134	Apio, tallo, crudo	6.00	3.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	4.7	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	170	Espinaca, cruda	5.00	3.00	0	0.1	0.0	0.0	0.1	3.7	2.0	16.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE VERDURAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	81.82	45.00	22	0.3	0.0	5.0	0.2	7.2	1.4	3.6
MENU 23	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE PIÑA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	93.6	171.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	888	Harina de plátano	15.00	15.00	34	0.3	0.0	13.1	0.2	1.7	0.0	13.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUESITO	112-2	Torta, con harina de trigo	25.00	25.00	79	1.9	0.8	15.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142.86	100.00	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	204	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0

MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	5.88	5.00	2	0.0	0.0	0.3	0.2	13.0	0.0	39.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA RUSA	175	Habichuela, cruda	27.78	25.00	8	0.5	0.0	1.4	0.3	20.0	0.0	4.3
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA RUSA	139	Arveja verde, cruda	62.50	25.00	30	2.1	0.1	5.3	0.6	9.0	0.0	5.5
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA RUSA	675	Huevo de gallina	11.11	10.00	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.0	17.7
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA RUSA	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	ENSALADA RUSA	743	Sal	0.20	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78.7	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	CRIOLLA AL PEREJIL	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	33	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	CRIOLLA AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	CRIOLLA AL PEREJIL	743	Sal	0.20	0.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	78.7	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	CRIOLLA AL PEREJIL	214	Perejil	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	CRIOLLA AL PEREJIL	391	Margarina, de aceite vegetal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.58	30.00	11	0.2	0.2	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2235	98	68	329	17	980	1601	928
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	407.4	25.8	15.6	41.5	20
NUEVES	10	15	272.7	9.0	6.5	44.7	13
ALMUERZO	30	35	640.2	33.3	16.5	89.9	31
ONCES	10	15	296.7	8.7	5.9	52.3	15
CENA	25	30	580.4	24.2	22.4	70.6	29
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	339	Mora de castilla, pulpa	11.11	10.00	6	0.1	0.0	1.5	0.2	4.2	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMÁTICA DE HIERBAS NATURALES CON	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.53	10.00	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TE CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TE CON LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	TE CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	1.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	43	Harina de maíz blanco, grano	30.00	30.00	110	2.7	1.1	22.2	0.8	5.4	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	391	Margarina, de aceite vegetal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	ENVUELTO	374	Aceite, de soya	1.40	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANGO PICADO	329	Mango, maduro, pulpa	200.00	100.00	66	0.6	0.1	15.9	0.5	15.0	4.0	140.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	269	Banano común, maduro, pulpa	64.29	45.00	40	0.7	0.0	9.0	0.4	3.6	1.4	9.9
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	69	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	BATIDO DE BANANO CON AVENA EN HOJUELAS	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	480	Carne de cerdo, lomo	100.00	100.00	141	27.2	3.7	0.0	0.5	10.0	39.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	688	Azúcar, blanco	2.00	2.00	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	215	Pimentón rojo	1.76	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.1	3.6	0.0	11.7
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	348	Piña, maduro, pulpa	54.55	30.00	14	0.2	0.0	3.4	0.2	4.8	0.9	2.4
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	26	Fécula de maíz, precocida	1.00	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PEREJIL	214	Perejil	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	9.6
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0

MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PLÁTANO MADURO COCIDO	n2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	933	Arveja seca	35.00	35.00	112	8.4	0.3	18.9	1.6	21.0	8.8	7.7
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	CAZUELA DE ARVEJA VERDE SECA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	60.00	45.00	18	0.4	0.1	3.7	0.3	7.7	5.0	48.2
MENU 24	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE GUAYABA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	11	Arroz blanco, crudo	28.00	28.00	98	1.9	0.1	22.3	0.2	3.6	4.8	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	637	Queso campesino	15.00	15.00	40	2.8	3.0	0.2	0.1	87.9	71.6	13.1
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	ARROZ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	54	3.2	3.2	3.2	0.3	120.0	52.0	95.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	90.00	149	18.6	8.3	0.0	0.6	9.9	56.7	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	924	Salsa de tomate	5.00	5.00	6	0.1	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	MUSLOS DE POLLO EN SALSA BBQ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0

MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	ENSALADA CAMPESINA	320	Limón, pulpa	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON FIDEOS	93	Pasta alimenticia enriquecida	4.00	4.00	14	0.4	0.0	3.0	0.2	1.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	129	Ajo	0.26	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON CANELA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 24	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON CANELA	N2501	Canela en astillas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2065	100	53	298	14	1468	1547	974
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			101%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	440.0	17.1	17.9	53.1	22
NUEVES	10	15	209.1	8.1	5.1	32.7	10
ALMUERZO	30	35	649.8	42.1	8.7	101.1	32
ONCES	10	15	261.1	8.9	6.3	42.4	13
CENA	25	30	549.4	20.8	22.4	66.3	27
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	888	Harina de plátano	15.00	15.00	54	0.3	0.0	13.1	0.2	1.7	0.0	13.5
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	33.33	30.00	19	0.3	0.0	4.4	0.5	12.6	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.0	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 25	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DE MAÍZ	73P	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAPUCCINO CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAPUCCINO CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAPUCCINO CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA RAMO	33	Galleta, dulce	16.00	16.00	72	1.0	1.8	12.4	0.7	6.1	117.1	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	FRESA PICADA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	453	Tilapia, filete, cruda	100.00	100.00	190	14.3	14.7	0.0	8.2	58.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	215	Pimentón rojo	3.53	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	7.1	0.0	23.4
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	FILETE DE PESCADO AL PIMENTÓN	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL CILANTRO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	238	Repollo, hojas frescas	35.71	25.00	9	0.5	0.1	1.6	0.2	11.0	8.5	6.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	251	Zanahoria, cruda	29.41	25.00	9	0.2	0.0	2.1	0.1	6.8	8.8	175.0

MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	348	Piña, maduro, pulpa	18.18	10.00	5	0.1	0.0	1.1	0.1	1.6	0.3	0.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	ENSALADA AGRIDULCE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PURÉ DE PAPA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	10.00	10.00	34	1.3	0.6	6.0	0.4	8.6	0.9	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE AVENA	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	150.00	45.00	27	0.7	0.2	5.4	0.8	4.1	0.0	77.9
MENU 25	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MARACUYA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	632	Leche de vaca, entera	100.00	100.00	54	3.2	3.2	3.2	0.0	120.0	0.0	95.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	688	Azúcar, blanco	20.00	20.00	79	0.0	0.0	19.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	675	Huevo de gallina	44.44	40.00	60	5.0	4.3	0.3	0.7	21.2	48.0	70.8
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	FLAN	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	PAPAYA PICADA	343	Papaya, maduro, pulpa	142.86	100.00	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	N2507	Oregano	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	675	Huevo de gallina	8.89	8.00	12	1.0	0.9	0.1	0.1	4.2	9.6	14.2
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	SOUFLE DE PECHUGA	83	Pan harina de trigo	10.00	10.00	31	0.9	0.6	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ ATOMATADO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0

MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ ATOMATADO	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ ATOMATADO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ ATOMATADO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ ATOMATADO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ ATOMATADO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	124	Ahuyama C. máxima, sin	76.92	50.00	20	0.5	0.2	4.1	0.2	13.0	0.0	170.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	632	Leche de vaca, entera	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	0.0	9.5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	AUYAMA EN PURE	391	Margarina, de aceite vegetal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	391	Margarina, de aceite vegetal	1.50	1.50	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	688	Azúcar, blanco	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	675	Huevo de gallina	3.33	3.00	5	0.4	0.3	0.0	0.1	1.6	3.6	5.3
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	TORTA DE HARINA	N2503	Polvo para hornear	#¡REF!	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	744	Té, hojas	10.00	1.00	3	0.1	0.0	0.7	0.1	4.0	0.0	0.0
MENU 25	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	TÉ EN LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2196	94	79	277	22	1027	1549	1479
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	501.5	21.1	17.6	64.9	25
NUEVES	10	15	228.9	10.6	8.9	26.7	11
ALMUERZO	30	35	632.9	24.2	23.1	82.1	31
ONCES	10	15	227.9	9.2	7.3	31.4	11
CENA	25	30	588.6	33.7	16.7	76.2	29
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	36.36	20.00	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON PIÑA	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	CAFÉ CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	453	Tilapia, filete, cruda	60.00	60.00	114	8.6	8.8	0.0	4.9	34.8	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	56	1.4	0.1	12.3	0.6	5.6	7.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	CALDO DE PAPA CON PESCADO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN DULCE	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	PERA COCIDA	347	Pera, maduro, pulpa	117.65	100.00	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	90.00	45.00	16	0.3	0.0	3.5	0.5	3.2	38.3	76.5
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	ROSCÓN	109	Roscón, con bocadillo	40.00	40.00	138	3.2	2.7	25.2	1.6	14.4	242.4	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	542	Carne de res, magra	100.00	100.00	249	17.2	20.0	0.0	2.7	6.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	214	Perejil	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	3.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	215	Pimentón rojo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	2.4	0.0	7.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0

MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ AL PIMENTON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	139	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	18	1.2	0.0	3.2	0.4	5.4	0.0	3.3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	27.78	25.00	5	0.2	0.0	1.1	0.1	3.3	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	VERDURA SALTEADA	391	Margarina, de aceite vegetal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	50.00	50.00	43	1.1	0.1	9.5	0.5	0.5	9.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	PAPA CRIOLLA DORADA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.54	40.00	63	0.5	0.0	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE PATACON	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro	75.00	45.00	26	0.8	0.0	5.6	0.0	0.0	0.0	259.7
MENU 26	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	721	Panela	16.00	16.00	59	0.1	0.0	14.7	0.8	30.6	4.8	0.3
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**LÁCTEO**	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	40.00	40.00	106	7.5	8.1	0.6	0.2	234.4	190.8	34.8
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PAN TAJADO INTEGRAL	84	Pan integral	24.00	24.00	50	1.8	0.5	9.7	1.1	12.0	107.5	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**ONCES**	**FRUTA**	MELÓN PICADO	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	7.0	68.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0

MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	POLLO AL HORNO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60.00	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	637	Queso campesino	20.00	20.00	53	3.8	4.1	0.3	0.1	117.2	95.4	17.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	CALABAZA GUISADA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLATANO ASADO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	76	0.6	0.0	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	PLATANO ASADO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	361	Uchuva, maduro	20.00	20.00	11	0.3	0.0	2.2	0.0	1.4	0.0	40.4
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 26	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2188	93	77	280	20	1025	2051	1137
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			108%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA

TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE APORTE DE ENERGÍA
DESAYUNO	20	25	442.2	20.8	15.5	55.0	22
NUEVES	10	15	254.6	8.4	6.7	40.2	13
ALMUERZO	30	35	712.6	26.3	29.2	86.2	35
ONCES	10	15	242.8	8.9	6.5	37.2	12
CENA	25	30	498.9	24.7	21.1	52.8	25
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	726	Café, descafeinado	5.00	5.00	23	0.7	0.8	3.2	0.0	0.0	0.5	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**BEBIDA CALIENTE**	**BEBIDA CALIENTE**	TINTO	721	Panela	5.00	5.00	19	0.0	0.0	4.6	0.2	9.6	1.5	0.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.0	216.0	0.0	171.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	14	Avena en hojuelas	20.00	20.00	69	2.5	1.1	12.1	0.7	17.2	1.8	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE AVENA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON JAMON	675	Huevo de gallina	60.00	54.00	81	6.8	5.8	0.4	0.9	28.6	64.8	95.6
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON JAMON	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON JAMON	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**PROTEÍNA**	HUEVO CON JAMON	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**DERIVADO CEREAL**	PAN ROLLO	74	Pan blanco	40.00	40.00	122	2.7	1.4	27.3	1.2	35.2	5.6	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**DESAYUNO**	**FRUTA**	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	142.86	100.00	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**BEBIDA LÁCTEA**	KUMIS	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA CRACKER SABORIZADA	30	Galleta, cracker	16.00	16.00	64	0.8	2.3	12.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**NUEVES**	**FRUTA**	GRANADILLA	305	Granadilla, madura, pulpa	133.33	40.00	26	0.8	0.6	4.3	0.4	4.8	8.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL AJILLO	480	Carne de cerdo, lomo	100.00	100.00	141	27.2	3.7	0.0	0.5	10.0	39.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL AJILLO	129	Ajo	1.05	1.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL AJILLO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**PROTEÍNA**	CARNE DE CERDO AL AJILLO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	932	Ajonjolí	4.00	4.00	23	0.7	2.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**CEREAL**	ARROZ CON AJONJOLÍ	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	33.33	20.00	29	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	150	Cebolla cabezona	11.11	10.00	3	0.0	0.0	0.7	0.1	6.4	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	179	Lechuga común	18.18	10.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**VERDURA**	AGUACATE, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	249	Yuca, cruda	62.50	50.00	77	0.5	0.1	18.6	0.4	3.5	15.0	0.5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**TUBÉRCULO**	YUCA EN SALSA	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	93	Pasta alimenticia enriquecida	10.00	10.00	34	1.0	0.0	7.5	0.4	2.5	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	32	0.8	0.1	7.0	0.3	3.2	4.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	542-1	Carne de res, magra	3.00	3.00	7	0.5	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.0	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**SOPA O CAZUELA**	SOPA DE CONCHITAS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	50.00	45.00	28	0.5	0.0	6.6	0.8	18.9	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ALMUERZO**	**JUGO**	JUGO DE MORA	688	Azúcar, blanco	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.0	180.0	0.0	142.5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	298	Curuba, maduro, pulpa	90.00	45.00	16	0.3	0.0	3.5	0.5	3.2	38.3	76.5
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	SORBETE DE CURUBA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	PONQUE TAJADO	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	85	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	542	Carne de res, magra	90.00	90.00	224	15.5	18.0	0.0	2.4	5.4	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	CARNE DE RES AL CILANTRO	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	93	Pasta alimenticia enriquecida	50.00	50.00	161	4.9	0.2	37.3	2.0	12.5	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	SPAGUETTIS	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	170	Espinaca, cruda	66.67	40.00	8	1.2	0.1	0.6	1.0	49.2	26.4	213.2
	SEMANA 4	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.0	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	47	Harina de trigo	5.00	5.00	16	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	675	Huevo de gallina	22.22	20.00	30	2.5	2.2	0.1	0.3	10.6	24.0	35.4
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	TORTILLA DE ESPINACA Y ZANAHORIA	374	Aceite, de soya	0.50	0.50	5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**SOPA**	PAPA CHIPS	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
	SEMANA 4	**CENA**	**SOPA**	PAPA CHIPS	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
	SEMANA 4	**CENA**	**SOPA**	PAPA CHIPS	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LIMON	320	Limón, pulpa	40.00	20.00	8	0.0	0.1	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 27	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LIMON	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2217	101	71	303	16	964	1628	1116
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			109%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	466.3	20.1	18.9	54.1	23
NUEVES	10	15	278.2	7.4	7.9	44.0	14
ALMUERZO	30	35	682.6	36.4	19.3	91.1	34
ONCES	10	15	211.1	8.2	4.9	33.7	10
CENA	25	30	567.1	24.8	21.1	69.4	28
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2504	Aromaticas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	332	Manzana, maduro, pulpa	23.53	20.00	13	0.1	0.0	3.0	0.1	3.2	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	721	Panela	16.00	16.00	59	0.1	0.0	14.7	0.8	30.6	4.8	0.3
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	AGUA DE PANELA CON LECHE	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	EMPAREDADO DE QUESO	85	Pan molde	48.00	48.00	130	4.4	0.5	27.0	2.6	68.2	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEÍNA	EMPAREDADO DE QUESO	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	192.0	38.4
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	UVAS	364	Uva isabella, maduro, pulpa	111.11	100.00	42	0.4	0.0	10.2	0.0	7.0	9.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FRESA	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.26	100.00	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	0.0	4.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FRESA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FRESA	632	Leche de vaca, entera	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	1.0	171.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	CEREAL	COTUDO	54	Hojaldre, horneado	30.00	30.00	111	0.7	0.6	25.7	0.7	4.2	0.0	5.1
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEÍNA	COLOMBINAS DE POLLO EN SALSA	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	320	Limón, pulpa	4.00	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	159	Cilantro, hojas	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	2.6	0.0	3.9
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ZANAHORIA RALLADA CON LIMÓN Y CILANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	225	Plátano hartón, maduro, crudo	83.33	50.00	56	0.6	0.1	18.2	0.0	0.0	16.5	27.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBÉRCULO	TAJADA DE PLÁTANO MADURO	374	Aceite, de soya	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	12.50	10.00	8	0.2	0.0	1.8	0.1	0.8	1.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	20.00	20.00	17	0.4	0.0	3.8	0.2	0.2	3.6	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	527	Carne de pollo, pechuga con piel	5.00	3.00	5	0.6	0.3	0.0	0.0	0.3	1.9	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	135	Arracacha amarilla, sin	12.50	10.00	10	0.1	0.0	2.4	0.1	3.1	0.1	2.4
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	60	Maíz común, desgranado	5.00	5.00	18	0.4	0.2	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	251	Zanahoria, cruda	17.65	15.00	6	0.1	0.0	1.3	0.1	4.1	5.3	105.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	171	Guascas, hojas	14.29	5.00	2	0.2	0.0	0.4	0.4	12.3	0.0	16.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	743	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	620	Crema de leche	2.00	2.00	6	0.1	0.7	0.0	0.0	1.4	0.9	7.1
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	AJIACO	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	NARANJADA CON PANELA	340	Naranja, zumo	200.00	120.00	48	0.8	0.4	10.6	1.6	39.6	2.4	2.4
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	NARANJADA CON PANELA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA LÁCTEA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	4.8	4.8	4.8	0.5	180.0	78.0	142.5

MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	N2501	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	N2505	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	26	Fécula de maíz, precocido	15.00	15.00	54	1.1	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**BEBIDA LÁCTEA**	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA	339	Mora de castilla, pulpa	33.33	30.00	19	0.3	0.0	4.4	0.5	12.6	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**ONCES**	**DERIVADO CEREAL**	GALLETA DE LECHE	33	Galleta, dulce	16.00	16.00	72	1.0	2.1	12.4	0.7	6.1	117.1	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA PLACHA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	166.67	100.00	165	20.7	9.2	0.0	0.7	11.0	63.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA PLACHA	129	Ajo	0.26	0.25	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA PLACHA	N2500	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA PLACHA	737	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	1.5
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA PLACHA	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**PROTEÍNA**	PECHUGA A LA PLACHA	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	139	Arveja verde, cruda	37.50	15.00	18	1.2	0.0	3.2	0.4	5.4	0.0	3.3
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	60	Maíz común, desgranado	15.00	15.00	54	1.3	0.7	10.8	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	175	Habichuela, cruda	16.67	15.00	5	0.3	0.0	0.8	0.2	9.0	0.0	2.6
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	251	Zanahoria, cruda	17.65	15.00	6	0.1	0.0	1.3	0.1	4.1	5.3	105.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**VERDURA**	VERDURA CALIENTE	374	Aceite, de soya	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	11	Arroz blanco, crudo	45.00	45.00	157	3.0	0.2	35.9	0.4	5.9	7.8	0.0
	SEMANA 4	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	202	Papa pastusa, sin cáscara, cruda	62.50	50.00	40	1.0	0.1	8.8	0.4	4.0	5.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	374	Aceite, de soya	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	153	Cebolla junca, tallos	3.75	1.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	743	Sal	0.25	0.25	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	98.3	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	129	Ajo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**CEREAL O TUBÉRCULO**	ARROZ CON PAPA Y CIL ANTRO	159	Cilantro, hojas	1.67	1.50	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.9	0.0	5.9
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LECHE Y MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	23.53	20.00	13	0.1	0.0	3.0	0.1	3.2	0.0	0.0
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LECHE Y MANZANA	632	Leche de vaca, entera	150.00	150.00	81	0.0	4.8	4.8	0.5	180.0	0.0	142.5
MENU 28	**SEMANA 4**	**CENA**	**BEBIDA CALIENTE**	AGUADEPANELA CON LECHE Y MANZANA	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
						APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES			2236	92	62	329	17	1315	1416	1387
						REQUERIMIETOS DE ENERGÍA Y			2035	**71.2**	**45.2**	**254.4**	**8.2**	**950.0**	**1250.0**	**563.0**
						NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)				**101.8**	**79.1**	**330.7**	**45.0**	**2250.0**	**2300.0**	**3000.0**
						NIVEL DE APORTE			110%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO

Convenciones: **AMDR** - Rango Aceptable de distribución de macronutrientes, **EAR** - Requerimiento Promedio Estimado, **AI** - Ingesta Adecuada,
UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	**% DE APORTE DE ENERGIA PLANIFICADO**		**CALORÍAS**	**PROTEÍNA**	**GRASA**	**CARBOH.**	**% DE APORTE DE ENERGÍA**
DESAYUNO	20	25	660.4	18.0	10.2	124.6	32
NUEVES	10	15	2.0	0.4	0.0	0.2	0
ALMUERZO	30	35	610.4	28.2	15.4	89.9	30
ONCES	10	15	268.3	9.2	4.9	46.9	13
CENA	25	30	593.5	26.4	28.6	57.7	29
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	#N/D	#N/D	0.0	0.0	0.0	0.0	0