



CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 1							
	1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYÁ	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	TINTO
BEBIDA LACTEA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	TE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA (MAIZENA)	AGUA DE PANELA CON LECHE
PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVOS REVUELTOS	QUESO DOBLE CREMA	CALDO DE PAPA CON HUEVO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	PAN DE MAIZ (60 gr 2unidades)	PAN HOJALDRADO	PAN BLANDO	PAN TAJADO INTEGRAL	TOSTADA	PAN BLANDO	ARROZ BLANCO
FRUTA	GRANADILLA	PAPAYA PICADA	COMPOTA DE MANZANA CON	BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	PATILLA PICADA
NUEVES							
LACTEO	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FRESA	SORBETE DE GUANÁBANA	SORBETE DE MORA	LECHE CALIENTE	CAFÉ CON LECHE	TE EN LECHE
DERIVADO CEREAL	GALLETA WAFER		CROISSANT	PAN DE QUESO	PONQUÉ TAJADO	MANTECADA	PAN DE MAÍZ
FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO CAMPESINO	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	GRANADILLA	PICADO DE PIÑA Y BANANO	MANDARINA
ALMUERZO							
PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	CARNE DE CERDO EN SALSA DE MIEL	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	POLLO EN SALSA BBQ	CARNE DE RES EN BISTECK	CARNE DE CERDO MECHADA	PECHUGA EN SALSA CRIOLLA
CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	ARROZ CON AJONJOLÍ	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ BLANCO	PASTA EN SALSA	ARROZ CON ZANAHORIA



VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA	ENSALADA CAMPESINA	CUBIOS GUISADOS	TORTILLA DE ACELGA	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA PICO DE GALLO
TUBERCUL O O PLÁTANO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PAPA DORADA	PAPA CRIOLLA GUISADA	TAJADA DE PLÁTANO	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN SALSA CRIOLLA	PURE DE PAPA CRIOLLA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CEBADA PERLADA	CAZUELA DE GARBANZOS CON MENUDO DE RES	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PAJARILLA	SOPA DE PATACÓN	SOPA DE AVENA
BEBIDA DE FRUTA (aumentar el volumen)	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE MANGO	JUGO DE PIÑA	JUGO DE GUANABANA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MORA
PATRÓN	1	2	3	4	5	6	7
ONCES							
LACTEO	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CHOCOLATE EN LECHE	CAFÉ CON LECHE	PETO DE MAIZ DULCE	TE EN LECHE	EN LA FRUTA	SORBETE DE MANGO
DERIVADO CEREAL	PAN ROLLO	AREPA	MOGOLLA INTEGRAL		TORTA SABOR A QUESO	GALLETAS DE LECHE	PAN BLANDO
FRUTA	MELÓN PICADO	MANDARINA	MANGO PICADO	UVAS	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	FRUTA PICADA CON QUESO	EN EL SORBETE
CENA							
PROTEÍNA	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	COLOMBINA DE POLLO DORADO	TERNERA GUISADA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA DE CHAMPIÑON ES
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	CALABAZA GUISADA	EN LA SOPA	VERDURA MIXTA(ARVE JA, HABICHUEL A Y PIMENTON)	EN LA SOPA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCUL O	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ PAJARITO	PURÉ DE PAPA	PLATANO COCIDO
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE AVENA	SOPA DE GUINEO	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	LECHE CALIENTE	TÉ EN LECHE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	LECHE CALIENTE CON CANELA



CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 2							
	8	9	10	11	12	13	14
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	TINTO	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA
LACTEO	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	CAFÉ EN LECHE	AGUA DE PANELA	COLADA DE AVENA	CAFÉ CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE
PROTEINA	CALDO DE PAPA CON PECHUGA	HUEVO EN TORTILLA	QUESO CAMPESINO	CHANGUA CON HUEVO	EMPAREDA DO DE QUESO	CALDO DE PAPA CON CARNE	TAMAL
CEREAL/ TUBERCU LO	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO	AREPA	TOSTADAS		MOGOLLA INTEGRAL	AREPA
FRUTA	GRANADILLA	PATILLA PICADA	MANGO Y PIÑA PICADO	COMPOTA DE PERA Y MORA	PAPAYA PICADA	PATILLA PICADA	PAPAYA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	CUAJADA	BATIDO DE MORA Y BANANO CON AVENA	EN LA ENSALADA	SORBETE DE FEIJOA	TÉ EN LECHE	CON LA FRUTA
CEREAL	GALLETAS DE LECHE	PAN DE QUESO	GALLETA AVENA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	MANTECADA	PAN DE MAÍZ	GALLETAS CRAKER
FRUTA	FRESA PICADA CON CREMA LECHE Y MIEL	PICADO DE PAPAYA Y MELÓN	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO DOBLE CREMA	EN EL SORBETE	MANDARINA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN CON YOGURTH
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA NARANJA	CARNE DE RES MOLIDA GUISADA	CARNE DE CERDO CARAMELIZADO	FILETE DE PESCADO A LAS FINAS HIERBAS	POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES	SOBREBARRIGA EN SALSA CRIOLLA	CARNE DE RES Y PECHUGA PICADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ CON COCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO



VERDURA O ENSALADA	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE , VINAGRE	CALABAZA GUISADA	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y LECHUGA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO MADURO COCIDO	PAPA EN CHUPE	TORTA DE PLÁTANO	PURÉ DE YUCA	PAPA AL PEREJIL	YUCA COCIDA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE GUINEO	CAZUELA DE FRIJOLES	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE CEBADA PERLADA	SOPA CARMELITA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE CUCHUCO DE MAIZ
BEBIDA DE FRUTA	JUGO DE MANGO	LIMONADA CON PANELA	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE LULO	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE GUANABANA
PATRÓN	8	9	10	11	12	13	14
ONCES							
LACTEO	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	TE EN LECHE	EN LA ENSALADA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON BANANO	ARROZ CON LECHE	SORBETE DE GUANABANA	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ CON MORA
CEREAL	CROISSANT		GALLETA AVENA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)		MANTECADA	PAN DE QUESO
FRUTA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	EN LA COLADA	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	FILETE DE PESCADO DORADO	PECHUGA MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	POLLO A LA JARDINERA	CARNE DE RES PICADA	CARNE DE CERDO BBQ	TERNERA A LAS FINAS HIERBAS
VERDURA O ENSALADA	VERDURAS SALTEADAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	ENSALADA CAMPESINA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ CON ESPINACA	SPAGUETTIS	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLÍ
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE PATACÓN	SANCOCHITO	SOPA DE MAZORCA	SOPA DE AVENA
BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS CON MARACUYÁ	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA Y CANELA	LECHE CALIENTE	AROMÁTICA DE HIERBAS CON UCHUVAS	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA Y HIERBABUENA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AGUA DE PANELA EN LECHE



CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 3							
	15	16	17	18	19	20	21
DESAYUNO							
BEBIDA CALIENTE	TINTO	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO Y JENGIBRE	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	CAFÉ CON LECHE	AGUA DE PANELA	TÉ EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	CAFÉ CON LECHE
PROTEINA	HUEVOS PERICOS	CALDO DE PAPA CON PESCADO	EMPAREDA DO DE QUESO	CHANGUA CON HUEVO	CALDO DE PAPA CON CARNE	HUEVOS REVUELTOS CON QUESO	HUEVOS PERICOS
CEREAL/ TUBERCULO	ARROZ BLANCO	AREPA		TOSTADAS	MOGOLLA	PAN DE MAIZ	ARROZ BLANCO
FRUTA	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	GRANADILLA	COMPOTA DE PERA CON CANELA	PATILLA PICADA	GRANADILLA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	LECHE CALIENTE	SORBETE DE MARACUYÁ	BATIDO DE GUANÁBANA CON MIEL	EN LA FRUTA	CAFÉ CON LECHE	LECHE CALIENTE	SORBETE DE CURUBA
CEREAL	MANTECADA	PAN DE MAIZ	GALLETA DE AVENA	GALLETA DE AVENA	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	MANTECADA
FRUTA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT	FRESA PICADA CON CREMA DE LECHE	GRANADILLA	
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES MECHADA EN SALSA CRIOLLA	GOULASH DE CARNE DE RES	POLLO A LAS FINAS HIERBAS	ALBONDIGAS	POLLO DORADO (COLOMBINA)	CARNE DE CERDO DORADA	CERDO Y RES EN EL COCIDO
CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL PIMENTON	ARROZ ATOMATADO	SPAGUETTIS	ARROZ BLANCO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ BLANCO



VERDURA O ENSALADA	ENSALADA CAMPESINA	VERDURA MIXTA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	ENSALADA ROJA CON LIMÓN Y CILANTRO	ENSALADA DE ZANAHORIA, PEPINO COHOMBRO, TOMATE Y VINAGRE	GUACAMOL E	EN EL COCIDO BOYACENSE
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA COCIDA CON CASCARA	PAPA CRIOLLA DORADA	PLÁTANO CON QUESO Y BOCADILLO	PLATANO COCIDO	YUCA COCIDA	PAPA AL VAPOR	PAPA DORADA
SOPA O CAZUELA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE CONCHITAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE MENUDENCIAS	SOPA DE FIDEOS	SOPA DE LENTEJAS	COCIDO BOYACENSE
BEBIDA DE FRUTA	NARANJADA	JUGO DE UVA	JUGO DE LULO	JUGO DE CURUBA	LIMONADA CON AZÚCAR	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA
PATRÓN	15	16	17	18	19	20	21
ONCES							
LACTEO	SORBETE DE CURUBA	AGUA DE PANELA CON QUESO CAMPESINO	PETO DE MAIZ DULCE	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	SORBETE DE MANGO	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON FRESA
CEREAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	PAN TAJADO INTEGRAL		TORTA DE BANANO	MANTECADA	GALLETA DE AVENA	PAN DE MAIZ
FRUTA	EN EL SORBETE	COMPOTA DE MANZANA Y BANANO	PATILLA PICADA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	POLLO GUISADO	LENGUA EN SALSA	CARNE DE RES PICADA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE CERDO MECHADA	CARNE DE RES AL CILANTRO	PECHUGA GRATINADA
VERDURA O ENSALADA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	TAJADA DE AGUACATE	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	ARROZ CON ZANAHORIA	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	PAPA CRIOLLA DORADA	ARROZ AJONJOLÍ	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL
SOPA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE AHUYAMA	SOPA DE ARRACACHA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE PATACÓN	SOPA CARMELITA	SOPA DE ARROZ
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON MIEL	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MORA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LIMÓN	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON MARACUYA Y CANELA	AGUA DE PANELA EN LECHE



CICLO DE MENÚS CENTROS COMUNIDAD DE CUIDADO							
SEMANA 4							
	22	23	24	25	26	27	28
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	COLADA DE FECULA DE MAIZ	LECHE CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO CON MORA	CAFÉ CON LECHE	COLADA DE AVENA	AGUA DE PANELA EN LECHE
PROTEINA	HUEVO COCIDO	CALDO DE PAPA CON CARNE	QUESO CAMPESINO	CALDO DE PAPA CON CARNE	CALDO DE PAPA CON PESCADO	HUEVO EN TORTILLA	TAMAL
CEREAL/ TUBERCULO	PAN BLANDO	PAN HOJALDRADO	AREPA	PAN DE MAIZ	PAN TAJADO INTEGRAL	PAN ROLLO	AREPA
FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN LA COLADA	PAPAYA PICADA	MANDARINA	PATILLA PICADA
NUEVES							
BEBIDA DE FRUTA O LÁCTEO	CHOCOLATE EN LECHE	SORBETE DE MORA	BATIDO DE BANANO	TE EN LECHE	SORBETE DE CURUBA	KUMIS	EN LA ENSALADA DE FRUTAS
CEREAL/ TUBERCULO	PONQUÉ TAJADO	GALLETA CRACKER	MOGOLLA INTEGRAL	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	MANTECADA	GALLETA CRACKER SABORIZADA	GALLETA WAFER
FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELÓN	EN EL SORBETE	EN EL BATIDO	FRESA PICADA	EN EL SORBETE	GRANADILLA	ENSALADA DE FRUTAS CON YOGURT
ALMUERZO							
PROTEINA	CARNE DE RES A LAS FINAS HIERBAS	POLLO DORADO (COLOMBIANA)	CARNE DE CERDO EN SALSA HAWAIANA	FILETE DE PESCADO DORADO	CARNE DE RES EN SALSA CHIMICHURRI	CARNE DE CERDO AL AJILLO	POLLO GUISADO (PIERNA)
CEREAL	ARROZ PAJARITO	SPAGUETTIS	ARROZ AL PEREJIL	ARROZ AL CILANTRO	ARROZ AL PIMENTÓN	ARROZ CON AJONJOLI	ARROZ BLANCO



VERDURA O ENSALADA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE FRESCA	TOMATE, CEBOLLA, LECHUGA	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA	ENSALADA AGRIDULCE	VERDURAS SALTEADAS	TAJADA DE AGUACATE	RODAJAS DE TOMATE EN VINAGRETA
TUBERCULO O PLÁTANO	PAPA CRIOLLA AL PEREJIL	PAPA DORADA	PAPA SALADA	PURÉ DE PAPA	PAPAS A LA FRANCESA	YUCA DORADA	TAJADA DE PLÁTANO MADURO
SOPA O CAZUELA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE AHUYAMA	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	LIMONADA CON AZÚCAR
PATRÓN	22	23	24	25	26	27	28
ONCES							
LACTEO	COLADA DE AVENA CON GUAYABA	SORBETE DE GUANABANA	ARROZ CON LECHE	FLAN	CANDIL	SORBETE DE CURUBA	COLADA DE FECULA DE MAIZ CON MORA
CEREAL	GALLETA CRACKER SABORIZADA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)			MAIZ PIRA	TORTA (NEGRA O DE BANANO)	GALLETA CRACKER
FRUTA	EN LA COLADA	EN EL SORBETE	FRESA PICADA	PAPAYA PICADA	MANGO PICADO	EN EL SORBETE	EN LA COLADA
CENA							
PROTEINA	CARNE DE CERDO GUISADA	CARNE DE RES AL PIMENTÓN	CARNE DE RES MECHADA BBQ	POLLO EN SALSA (COLOMBIANA)	POLLO DORADO	CARNE DE RES AL CILANTRO	FILETE DE PESCADO EN SALSA BLANCA
VERDURA O ENSALADA	TORTILLA DE VERDURAS	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA	EN LA SOPA
CEREAL O TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	ARROZ CON ZANAHORIA	TAJADA DE PLÁTANO	ARROZ ATOMATADO	ARROZ BLANCO	ARROZ PAJARITO	ARROZ CON ESPINACA
SOPA	SOPA DE VERDURAS	SOPA DE AVENA	SOPA DE ARROZ	SOPA DE AHUYAMA	SOPA CARMELITA	SOPA DE CUCHUCO DE TRIGO	SOPA DE PATACÓN
BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE CON CANELA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON FRESA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	LECHE CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON UCHUVA	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON LULO	AROMATICA CON FRESAS

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	6 g	6 g	210 cc	7 onzas
	Aromática de hierbas naturales		1 g	1 g		
	Fruta aromática (Feijoa, fresa, mora, pera, uchuva, limón, maracuyá)	3 Veces / semana	29 - 87,5 g	28 g		
	Panela	Diario	14 g	14 g		
DESAYUNO						
BEBIDA LACTEA	Lácteos	Diario			210 cc	7 onzas
	Leche para: Coladas, Chocolate en leche, Agua de panela con leche, Café con leche, Té en leche, Leche caliente y Té en leche.		210 cc	210 cc		
	Leche para: Changua		130 cc	130 cc		
	Cereal y mezclas (colada)					
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Fruta (colada fécula de maíz)		46 - 56 g	42 g		
PROTEÍNA	Queso campesino o doble crema		40 g Queso (huevos) 15 g	40 g Queso (huevos) 15 g	Queso (porción): 40 g Queso (huevos) 15 g	1 trozo mediano
	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		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Tubérculo		89 g	80 g		
	Pan hojaldrado, pan de maíz, pan blando, mogolla, pan rollo	Diario	60 g	60 g	60 g	2 unidad pequeña
	Pan integral tajado		48	72 g	72 g	3 tajadas
	Pan tajado para emparedado		48 g	48 g	48 g	2 tajadas
	Arepá		45 g	45 g	90 g	2 unidad pequeña o una grande
FRUTA	Arroz	1 vez al mes	45 g	45 g	100 g	6 cucharadas
	Fruta entera: mandarina y granadilla.	Diario	Mandarina 142 Granadilla: 133 g	100 g 40 g	100 g 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	Chocolate	1 vez / semana	9 g	9 g		
	Panela (Bebida desayuno)	1 vez / semana	22 g	22 g		
	Azúcar (Bebida desayuno)	5 veces /semana	6 g	6 g		
GRASAS	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			210 cc	7 onzas
	Leche para: Café, leche caliente, té y chocolate.		210 cc	210 cc		
	Té		1 g	1 g		
	Café, descafeinado		6 g	6 g		
	Leche para: Sorbetes y batidos		210 cc	210 cc	240 cc	8 onzas
	Fruta (sorbete y batido)					
	Fresa, guanábana, feijoa, lulo, maracuyá, uva		45 - 150 g	63 g		
	Kumis		200 cc	200 cc		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Queso doble crema, queso campesino, cuajada	Diario	40 g	40 g	40 g	1 trozo mediano
	Galleta waffer		24 g	24 g	24 g	4 unidades
	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, torta saborizada		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Croissant		20 g	20 g	20 g	1 unidad 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	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9g		
	Miel de abejas	2 veces / mes	14 g	14 g		
	Azúcar	Diario	11 g	11 g		

ALMUERZO

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 hígado de pollo.	Diario	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 - 4 g Menudo, pajarilla, hígado de pollo: 17 g	Carne de res, pechuga de pollo, pescado: 3 g Menudo, pajarilla, hígado 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 - 50 g			
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g			
	Leguminosas: arveja, lenteja, garbanzo, frijol.		20 - 35 g	20 - 35 g			
ALIMENTO PROTEICO	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	200 g (congelado)	100 g (descongelado)	88 g	7 cucharadas	
	Pechuga de pollo	3 veces / semana	125 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	5,5 cucharadas	
	Pierna - colombina	De acuerdo a programación	149 g	85 g	85 g	1 unidad mediana	
CEREAL	Arroz	Diario	45 g	45 g	101 g	1 porción grande	
	Pastas		45 g	45 g	102 g	1 porción grande	
ALMUERZO							
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera	
			P. BRUTO	P. NETO			
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.	Diario	75 - 100 g Plátano 104 g	50 g Cocido boyacense: 70 g	Tuberculo (Cocido boyacense): 70 g Papa común Frita: 30 g Dorada: 25 g Cocida: 55 g Puré de papa: 65 g Papa Criolla Frita: 45 g Dorada: 25 g Cocida: 50 g Puré de papa: 65 g Plátano maduro Frito o dorado: 40 g Cocido: 60 g torta: 60 g Yuca o arracacha Cocida: 60 g Frita: 40 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	53 g Limón o naranja: 35 cc	210 CC	7 onzas	
AZUCARES	Azúcar o panela	Diario	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g	Jugos acidos: 8 g Jugos no acidos: 6 g Panela: 14 g			
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 g	4 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, candil, sorbete.(bebidas al 50% de leche)		105 cc	105 cc	210 cc	7 onzas
	Avena		28 g	28 g		
	Fecula de maíz o colada de harina de plátano.		21 g	21 g		
	Café, descafeinado		6 g	6g		
	Leche para: Flan, arroz con leche, peto		100 cc	100 cc	100 g - 150 g	1/2 taza
	Fruta (sorbete o colada)					
	Banano, guayaba, mango, mora, curuba, guanabana, fresa, banano.		Coladas 44 - 60 g Sorbete 90 - 126 g	Colada: 42 g Sorbete: 63 g	210 cc	7 onzas
	Queso doble crema, queso campesino,		40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g para peto/arroz con leche 15 g	40 g 1 cdtla	1 trozo mediano 1 cdtla
ONCES						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa	Diario	30	30	70 g	1 unidad mediana
	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
	Croissant		20 g	20 g	20g	1 unidad pequeña
	Maíz pira		16 g	16 g	16 g	2 tazas medidoras
	Mantecada, pan de maíz, mogolla integral, pan de queso, pan rollo, tortas saborizadas, pan blando, mogolla integral,		30 g	30 g	30 g	1 unidad pequeña
	Pan tajado integral		24 g	24 g	24 g	1 tajada
	Fruta porcionada o compota: banano, mango, papaya, fresa, melón, uvas, patilla, manzana. Fruta entera: mandarina.		105 - 250 g	100 g	100 g	7 cucharadas
FRUTA	Fruta picada con queso (campesino): papaya y mango.	Diario	120 -250 g	100 g	100 g	1 unidad pequeña
	Ensalada de frutas con yogurt: banano, papaya, manzana y mango.		103 g	60 g	100 g (Fruta: 60 g + Queso campesino: 40g)	7 cucharadas
			91 g	60 g	110 g (Fruta: 60 g + Yogurt: 50 cc)	7 cucharadas
AZUCARES	Chocolate	1 vez / mes	9 g	9 g		
	Panela (bebida caliente)	1 vez / semana	16 g	16 g		
	Azúcar	Diario	7 a 11 g	7 a 11 g		
CENA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA	Carne de res o pechuga de pollo.	Diario	3 - 4 g	3 g		
	Verduras		48 - 103 g	30 - 60 g	240 cc	8 onzas
	Tubérculo		50 - 90 g	45 a 50 g		
	Cereal		10 - 15 g	10 - 15 g		
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
	Lengua de res	1 vez / mes	90 g	90 g	45 g	5 cucharadas
	Filete de pescado (mojarra, merluza o bagre)	1 vez / semana	180 g (congelado)	90 g (descongelado)	80 g	7 cucharadas
	Pechuga de pollo	2 veces / semana	133 g	100 g	Asada: 75 g Cocida: 71 g	6 cucharadas
	Pollo colombina	De acuerdo a programación	150 g	85	65 g	1 unidad
CEREAL O TUBÉRCULO	Arroz	De acuerdo a programación	30 g	30 g	67 g	1 porción mediana
	Pastas	De acuerdo a programación	40 g	40 g	90 g	1 porción mediana
	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha.		50 - 75 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
CENA						
Tipo de Alimento	Grupo Alimento	Frecuencia	Cantidad		Porción servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		

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.	De acuerdo a programación o verdura en las sopas	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	210 cc	7 onzas
	Fresa, lulo, mango, maracuyá, melón, mora, limón, uchuva, tomate de árbol.		29 - 87 g Limón: 28 g	28 g Limón: 14 g		
	Leche para: agua de panela con leche, leche caliente con canela y té en leche.		210 cc	210 cc		
AZUCARES	Azúcar	1 a 2 veces / semana	7 g	7 g	210 cc	7 onzas
	Panela	De acuerdo a la programación	Agua de panela: 22 g Aromática: 14 g	Agua de panela: 22 g Aromática: 14 g		
	Miel	De acuerdo a la programación	14 g	14 g		
GRASAS	Aceite o margarina	Diario	4 cc	4 cc		
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						
TOTAL	Kcal	Proteína g	Grasa g	CHO g		
	2180	100,6	54	332		
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y más)	2127	74 - 106,5	47 - 83	266 -346		
NIVEL DE APORTE	102%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO		
APORTE NUTRICIONAL PROMEDIO SEMANAL DE MICRONUTRIENTES MINUTA PATRÓN						
	CALCIO mg	HIERRO mg	SODIO mg	VITA A (ER)	ZINC (mg)	
TOTAL	1054,6	15,8	2132	1312	14,98	
100% de las Recomendaciones diarias (Mayores de 60 años y mas)	950 - 2000	8.3 - 45	1250 - 2300	562.5 - 3000	9,3 - 40	
NIVEL DE APORTE	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	
<p>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.</p> <p>La porción servida para las preparaciones: Aroz con leche es de: 230 g. y Peto dulce de: 200 g</p> <p>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 consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.</p> <p>3. Azucars: 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 consultar el gramaje establecido en el analisis nutricional.</p> <p>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.</p> <p>5. Las cantidades de comino y pimienta programadas en la cena se deben distribuir entre las diferentes preparaciones del día que lo ameriten con el fin de disminuir la cantidad de sal adicionada.</p> <p>Nota 1: Se deben estandarizar las medidas caseras de acuerdo a los implementos existentes en cada unidad.</p> <p>Nota 2: Es importante mantener agua disponible para el consumo, de acuerdo a su necesidad.</p>						

SECRETARIA DISTRITAL DE INTEGRACION SOCIAL
SUBDIRECCION DE NUTRICION
ANÁLISIS NUTRICIONAL MINUTA COMUNIDAD DE CUIDADO
GRUPO DE EDAD: Adultos de 60 años y más



MENU	SEMANA	TIEMPO DE COMIDA	GRUPO DE ALIMENTO	PREPARACION	CODIGO ICBF 2015	CÓDIGO ICBF	ALIMENTO	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES								
										Calorias	Proteína g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Zinc mg	Vit. A ER
MENU 1	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Paneta	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CALIENTE	CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71,40	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	LÁCTEA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	202	B076	Papa, variedad hamosa, natuasa, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	77,60	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	542	F099	Res, carne magra, cruda	60,00	60,00	83,40	13,1	3,4	0,0	1,6	3,6	30,6	2,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	0,66	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CARNE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maíz 60 g	60,00	60,00	160,80	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38,00	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	LÁCTEO	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	637	G017	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	40,00	40,00	120,40	7,0	10,2	0,1	0,2	234,4	374,0	1,2	168,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21,43	15,00	15,15	0,2	0,0	3,3	0,1	1,2	0,5	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	343	C065	Papaya, madura, cruda	21,43	15,00	6,00	0,1	0,0	1,2	0,0	3,6	0,8	0,0	35,3
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	332	C054	Manzana común cruda	17,65	15,00	10,80	0,0	0,0	2,5	0,0	2,4	0,3	0,0	0,5
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO	329	C051	Mango común, crudo	30,00	15,00	11,85	0,1	0,0	2,6	0,1	2,3	0,6	0,0	21,0
MENU 1	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GALLETAS WAFER	35	A025-1	Galleta, dulce, wafer, sabor vainilla o chocolate * 432g	24,00	24,00	109,20	1,3	3,6	17,6	0,7	11,5	93,1	0,1	1,9
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139,00	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	2,50	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	1,85	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	1,75	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	374	D012-2	Acite de soya *3000ml	1,00	1,00	9,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE DE RES GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	158,85	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	170	B044	Espinaca, cruda	16,67	10,00	3,40	0,3	0,0	0,4	0,2	12,3	6,6	0,1	53,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	374	D012-2	Acite de soya *3000ml	2,90	2,90	26,10	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ESPINACA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15,00	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	7,00	7,00	2,38	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1,25	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	391	D018	Margarina, con sal	2,00	2,00	14,64	0,0	1,6	0,0	0,0	0,3	17,5	0,0	16,4
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA CON ARVEJA VERDE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	200	B074	Papa, variedad hamosa, natuasa, sin cáscara, cruda	75,00	75,00	66,75	1,6	0,1	14,2	0,6	9,0	4,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,00	2,00	0,50	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	0,74	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	391	D018	Margarina, con sal	2,50	2,50	18,30	0,0	2,0	0,0	0,0	0,4	21,9	0,0	20,5
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	202	B076	Papa, variedad hamosa, natuasa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	43,65	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	20	A014-1	Cebada, perlada, cruda *500g	12,00	12,00	46,20	1,5	0,2	8,7	0,3	4,3	0,8	0,3	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	139	B019	Arveja verde, cruda	25,00	10,00	9,90	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4,30	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	4,70	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	7,71	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1,11	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	0,88	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CEBADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0				

MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	N2506	pp	Comino	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	SOPA O CAZUELA	SOPA DE VERDURAS	N2526	ppp	Pimienta	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	30,00	30,00	105,90	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3,33	3,00	1,65	0,1	0,0	0,2	0,2	4,1	1,7	0,0	12,6
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1,90	1,90	17,10	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	0,56	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	0,72	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERRAS NATURALES CON ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16,24	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERRAS NATURALES CON ARBOL	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 1	SEMANA 1	CENA	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERRAS NATURALES CON ARBOL	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES										2137,0	105,0	49,5	306,6	17,2	907,8	2417,3	13,8	2011,0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI - UL)										2127,0	74,0	47,0	266,0	8,3	950,0	1250,0	9,3	562,0
NIVEL DE APORTE										100%	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	NIVEL ADECUADO	APORTE BAJO	SUPERA UL	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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA						
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGIA	CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20 25	479,4	28,6	6,5	73,4	23
NUEVES	10 15	273,4	8,7	13,9	27,3	13
ALMUERZO	30 35	661,6	32,5	14,8	95,4	31
ONCES	10 15	244,5	8,3	1,1	49,1	11
CENA	20 25	455,8	26,3	13,1	56,6	21
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
0	0 0	0,0	0,0	0,0	0,0	0

MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.50	28.00	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0.0	48.4
MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromática lisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.6	0.4	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN HOJALDRADO	83-3	A060-10	Pan hojaldrado 30g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	MANTECADA	7120	A054-2	Mantecada 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	SORBETE DE FRESA	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	SORBETE DE FRESA	302	C025	Fresa, madura, cruda	66.32	63.00	28	0.5	0.3	5.2	0.3	13.2	1.3	0.1	2.5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	SORBETE DE FRESA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.8	10.0	53.0	1.8	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	718	K031	Miel de abejas, líquida	4.00	4.00	13	0.0	0.0	3.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.5	0.0	4.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	3.7
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4.00	4.00	26	0.8	2.1	0.7	0.5	39.0	0.4	0.3	0.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25.00	8	0.2	0.0	1.0	0.1	2.3	1.5	0.0	15.5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	179	B050-1	Lechuga común, cruda	45.45	25.00	5	0.2	0.0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA DORADA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	202	B076	Papa, variedad hatinosa	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	952	T019	Garbanzo, crudo	20.00	20.00	79	4.0	1.1	11.8	1.3	24.0	6.0	0.6	0.6
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	581	F096	Res, callo o menudo, crudo	3.00	3.00	3	0.4	0.1	0.0	0.0	2.0	2.9	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	737	XXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	0.59	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	CAZUELA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE MANGO	328	C051	Mango común, crudo	106.00	53.00	42	0.3	0.0	9.1	0.3	8.0	2.1	0.1	74.2
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azucar *500g	9.00	9.00	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0.0	0.1	0.2
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	LACTEA	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	30.00	30.00	114	2.7	1.1	22.2	0.8	1.2	0.3	0.4	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.40	1.40	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	12.3	0.0	11.5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.40	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.0	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad hatinosa	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15.00	15.00	56	2.0	0.2	11.2	0.6	3.8	0.9	0.2	0.0
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 2	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6							

MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA LÁCTEA	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA JUNCA	202	B076	Papa, variedad nanmosa, cocida, sin cáscara, cruda	88,89	80,00	78	1,6	0,2	16,7	0,6	6,4	8,0	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA JUNCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75,00	60,00	100	12,4	5,5	0,1	0,4	6,6	37,8	0,5	14,4
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA JUNCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA JUNCA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1,67	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,2	0,7	0,0	5,9
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA JUNCA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CALDO DE PAPA CON CEBOLLA JUNCA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blanco 30g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA CON CANELA	320	C044	Limón, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA LÁCTEA	GUANABANA	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	GUANABANA	307	C030	Guayabana, cruda	90,00	63,00	21	0,4	0,1	4,3	0,1	6,9	5,7	9,9	0,6
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	GUANABANA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11,00	11,00	44	0,0	0,0	10,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	CROISSANT	23p	A016-3	Croissant, hornado*20g	20,00	20,00	89	1,8	4,6	9,8	0,3	9,6	84,6	0,2	45,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200,00	100,00	96	20,1	1,7	0,0	0,6	10,0	52,0	0,3	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7,06	6,00	2	0,1	0,0	0,4	0,0	0,4	0,1	0,0	11,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	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	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 2	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	FILETE DE PESCADO EN SALSA CRIOLLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11,76	10,00	4	0,1	0,0	0,6	0,0	0,7	0,2	0,0	18,4
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	244	B103	Tomate, crudo	37,50	30,00	7	0,3	0,0	1,2	0,2	2,7	1,8	0,0	18,6
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	179	B059-1	Lechuga común, cruda	36,36	20,00	4	0,2	0,0	0,5	0,2	4,2	1,2	0,1	2,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	60	A053	Maíz tierno, crudo	10,00	10,00	15	0,3	0,1	3,1	0,1	0,5	0,3	0,0	2,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	320	C044	Limón, crudo	2,00	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA CAMPESINA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	194	B071	Papa variedad nanmosa, cruda, con cáscara, cruda	75,00	75,00	72	1,7	0,1	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	2,50	2,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	1,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4,00	4,00	36	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PAPA CRIOLLA GUISADA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	202	B076	Papa, variedad nanmosa, cocida sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	93-2	A072-6	Pasta sin cáscara, cruda, cocida, sin sal	13,00	13,00	48	1,7	0,2	9,7	0,5	3,3	0,8	0,2	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	139	B019	Anveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE CONCHITAS	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	348	C072	Piña, cruda	96,36	53,00	30	0,3	0,1	6,6	0,3	8,5	1,6	0,1	4,2
MENU 3	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PIÑA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	35,70	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	23,82	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	MOGOLLA INTEGRAL	70	A057 -5	Mogolla* 30g	30,00	30,00	93	2,2	0,6	19,8	1,8	12,0	0,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200,00	100,00	79	0,6	0,0	17,1	0,5	15,0	4,0	0,1	140,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pierna o contramorra con piel, cocida, sin sal	149,12	85,00	177	19,5	11,0	0,0	1,1	9,4	62,1	2,0	30,6
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7,00	7,00	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad nanmosa, cocida sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	35,29	30,00	9	0,2	0,1	1,7	0,2	6,0	0,3	0,1	532,5
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Anveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 3	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F09												

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2283	105.4	48.3	344.2	14.3	1143.6	2364.0	20.5	1033.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI - UL)	2127.0	74.0	47.0	266.0	8.3	950.0	1250.0	9.3	562.0
		106.0	83.0	346.0	45.0	2000.0	2300.0	40.0	3000.0

UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	721	K033	Panela	14,00	14,00	50,96	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 5	SEMANA 1	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en polvo *500g	6,00	6,00	22,26	0,7	0,0	4,8	0,2	8,4	1,4	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA CALIENTE	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolates, en pastilla, con azúcar *500g	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	QUESO DOBLE CREMA	640	G021	Queso fresco, semiduro, semimayonesa, tipo doble crema	40,00	40,00	114	9,4	7,5	2,4	0,2	162,0	190,0	1,2	38,4
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO CEREAL	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, homeados	60,00	60,00	239	6,0	4,1	43,4	2,2	24,0	342,0	0,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandia, cruda	250,00	100,00	17	0,4	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	0,1	30,0
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	BEBIDA CALIENTE	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	DERIVADO CEREAL	PONQUE TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO *250g	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 5	SEMANA 1	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133,33	40,00	38	0,8	0,6	6,0	0,4	4,8	8,0	0,3	11,2
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	150	B027	Cebolla juncia, tallos, cruda	10,53	10,00	4	0,1	0,0	0,8	0,0	2,4	0,4	0,0	0,1
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	737	XXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	PROTEÍNA	CARNE RES EN BISTECK	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,4	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla juncia, tallos, cruda	6,25	2,50	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,4	0,4	0,0	5,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	122	B003	Acelga, hojas, cruda	23,53	20,00	8	0,5	0,0	1,1	0,4	9,8	42,4	0,1	82,6
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	N2500	xxx	Tomillo	0,66	0,66	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	VERDURA	TORTILLA DE ACELGA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO MADURO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104,17	75,00	99	0,8	0,2	22,7	0,4	2,3	3,0	0,1	40,5
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	TUBÉRCULO	PLATANO MADURO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	202	B076	Papa, variedad hamosa, pastusa, sin cáscara, cruda	50,00	45,00	44	0,9	0,1	9,4	0,4	3,6	4,5	0,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	587	F115	Res, pejarilla o bazo, cruda	17,00	17,00	17	3,1	0,5	0,0	7,6	1,7	14,5	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	139	B019	Anveja verde, cruda	37,50	15,00	15	0,9	0,0	2,3	0,2	5,4	0,8	0,2	7,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17,65	15,00	7	0,1	0,0	1,4	0,1	4,1	5,3	0,0	197,7
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	153	B029	Cebolla juncia, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	SOPA O CAZUELA	SOPA DE PAJARILLA	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70,67	53,00	38	0,5	0,2	7,1	0,2	6,9	1,6	0,2	16,4
MENU 5	SEMANA 1	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CALIENTE	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada, líquida, pasteurizada	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CALIENTE	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	BEBIDA CALIENTE	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	329	C051	Mango común, crudo	100,00	50,00	40	0,3	0,0	8,6	0,3	7,5	2,0	0,1	70,0
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	FRUTA	PICADO DE MANGO Y PAPAYA	343	C065	Papaya, madura, cruda	71,43	50,00	20	0,3	0,1	4,1	0,2	12,0	2,5	0,1	117,5
MENU 5	SEMANA 1	ONCES	DERIVADO CEREAL	TORTA SABOR A QUESO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO *100g	30,00	30,00	121	1,6	5,8	15,5	0,4	19,5	117,9	0,1	24,3
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	5,00	5,00	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3,53	3,00	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,8	1,1	0,0	39,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	139	B019	Anveja verde, cruda	7,50	3,00	3	0,2	0,0	0,5	0,0	1,1	0,2	0,0	1,5
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla juncia, tallos, cruda	2,50	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,6	0,2	0,0	2,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1,18	1,00	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	1,8
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	PROTEÍNA	GOULASH DE CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano col o guineo, verde, crudo	66,67	40,00	51	0,5	0,0	12,1	0,3	1,6	0,0	0,1	6,4
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16,67	15,00	6	0,3	0,0	1,1	0,2	6,0	0,9	0,0	5,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	139	B019	Anveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad hamosa, pastusa, sin cáscara, cruda	7,78	7,00	7	0,1	0,0	1,5	0,1	0,6	0,7	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3,00	3,00	8	0,6	0,6	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla juncia, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	N2506		COMINO	0,10	0,10	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	SOPA	SOPA DE GUINEO	N2526		PIMIENTA	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	30,00	30,00	106	2,0	0,1	24,0	0,2	2,7	0,6	0,4	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1,90	1,90	17	0,0	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla juncia, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 5	SEMANA 1	CENA	CEREAL	ARROZ PAJARITO	129	B009	Ajo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0

PORCENTAJE DE APORTE DE ENERGÍA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE DE ENERGÍA		CALORÍAS	PROTEÍNA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	483.5	23.0	13.3	66.5	23
NUEVES	10	15	250.5	9.6	7.6	34.3	12
ALMUERZO	30	35	684.2	37.1	18.2	88.8	32
ONCES	10	15	243.9	5.6	5.9	40.3	11
CENA	20	25	454.4	24.6	10.1	64.1	21
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Paneta	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limon, crudo	28.00	14.00	6	0.0	0.0	1.3	0.1	2.7	0.6	0.0	0.1	
MENU 6	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromatica tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	339	C061	Mora de castilla, crudo	46.67	42.00	31	0.4	0.0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20.00	20.00	72	1.4	0.0	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE FECLULA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	33.33	30.00	22	0.3	0.0	4.4	0.5	12.6	0.3	0.2	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	N2505	xxxx	Clavo de olor	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad hamosa,	86.67	78.00	76	1.6	0.2	16.3	0.6	6.2	7.8	0.2	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B009	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN BLANDO	74	A060-5	Pan blando 30g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN BLANDO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN BLANDO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN BLANDO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN BLANDO	712p	A054-2	Mantequilla 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.8	26.4	151.8	0.2	5.4	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y	348	C072	Piña, cruda	90.91	50.00	0.3	0.1	6.2	0.3	8.0	1.5	0.1	4.0		
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PIÑA Y	269	C015-2	Banano común, crudo *500g	71.43	50.00	51	0.8	0.1	11.2	0.5	4.0	1.5	0.1	11.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	50.00	50.00	186	6.5	0.8	37.4	2.0	12.5	3.0	0.7	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25.00	10.00	4	0.1	0.0	0.7	0.1	5.7	1.5	0.0	20.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	9.2	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	391	D018	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.4	26.3	0.0	24.6	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREA	PASTA EN SALSA ROJA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	22.50	18.00	10	0.3	0.0	1.9	0.1	2.9	12.8	0.1	0.4	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	21.18	18.00	8	0.1	0.0	1.7	0.1	4.9	6.3	0.0	237.2	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15.00	12.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	1.1	0.7	0.0	7.4	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	12.63	12.00	5	0.2	0.0	0.9	0.0	2.9	0.5	0.0	0.1	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limon, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	43	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.8	0.2	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.0	1.6	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA EN SALSA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano harón, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	159	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.5	0.0	6.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	129	B009	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.30	0.30	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPAO	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88.33	53.00	31	0.9	0.1	6.6	0.4	5.3	0.5	0.1	82.2	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	FRUTA	637	G017	Queso fresco, semiduro,	20.00	20.00	60	3.5	5.1	0.1	0.1	117.2	187.0	0.6	84.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	FRUTA	329	C051	Mango común, crudo	210.00	105.00	83	0.3	0.0	18.0	0.5	15.8	4.2	0.1	147.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	FRUTA	343	C065	Papaya, madura, cruda	42.86	30.00	12	0.2	0.0	2.5	0.1	7.2	1.5	0.0	70.5	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	DERIVADO	33	A021	Galletas dulces, cuacas	16.00	16.00	62	1.2	0.5	13.3	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	86	18.1	1.5	0.0	0.5	9.0	46.8	0.3	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	55.56	50.00	36	1.3	0.2	7.2	0.4	1.5	0.2	0.1	0.0
MENU 6	SEMANA 1	DESAYUNO	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1		

MENU 7	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	20.00	20.00	73	0.1	0.0	18.0	1.0	8.4	7.8	0.3	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.00	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo *3000g	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandia, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	BEBIDA	TÉ EN LECHE	744	p	Té, hojas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	73P	A060-8	Pan de maíz 30g	30.00	30.00	80	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	1	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	7.06	6.00	3	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	11.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	4	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	N2507	xxxx	Orégano	1.00	1.00	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	7	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.00	3.00	8	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	PECHUGA EN SALSA	743	L015	Sal	0.30	0.30	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE	244	B103	Tomate, crudo	50.00	40.00	9	0.4	0.0	1.6	0.2	3.6	2.4	0.0	24.8	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE	150	B027	Cebolla cebazonita, cruda	21.05	20.00	8	0.3	0.0	1.5	0.1	4.8	0.8	0.0	0.2	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.9	0.0	7.8	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE	320	C044	Limon, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE PICO DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	100.00	100.00	96	2.2	0.1	21.1	1.0	11.0	18.0	0.0	2.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	620	G001	Crema de leche	12.00	12.00	40	0.3	4.2	0.2	0.0	8.2	5.5	0.0	42.4	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	TUBERCULO	PURE DE PAPA CRIOLLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10.00	10.00	41	1.7	0.8	6.4	0.5	5.4	0.3	0.4	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	542-1	F088	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.8	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.9	0.0	7.8	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA O	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53.00	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	9.00	9.00	36	0.0	0.0	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	38	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126.00	63.00	50	0.4	0.0	10.8	0.3	9.5	2.5	0.1	88.2
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	ONCES	DERIVADO	PAN BLANDO	74P	A060-5	Pan blanco 30g	30.00	30.00	80	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0.0
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	156	B033	Champifón, crudo	22.00	22.00	7	0.7	0.1	0.7	0.1	1.3	1.1	0.1	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	620	G001	Crema de leche	5.00	5.00	17	0.6	1.8	0.1	0.0	3.4	2.3	0.0	17.7	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	47	A040	COMINO	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	391	D018	Margarina, con sal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.1	8.8	0.0	8.2	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	N2500	jox	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	PROTEÍNA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE ARROZ	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0	
MENU 7	SEMANA 1	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE ARROZ	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda</												

MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	361	C084	Uchuya, cruda	29.79	28.00	22	0.4	0.1	4.0	0.3	2.0	0.0	0.0	56.6	
MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromática tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFE CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80.00	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	75.00	60.00	100	12.4	5.5	0.1	0.4	6.6	37.8	0.5	14.4	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAIZ	73	A060-7	Pan de maíz 60 g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.6	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS DE LECHE	33	A021	Galletas dulces, crudas	105.25	100.00	45	0.8	0.5	13.3	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.25	100.00	45	0.8	0.5	13.3	0.1	1.3	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA CON	718	K031	Miel de abejas, líquida	5.00	5.00	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0.4	0.5	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	340	C062	Naranja, cruda	50.00	30.00	12	0.2	0.1	2.6	0.4	9.8	0.6	0.2	0.6	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	716	K030	Mermelada, regular, con azúcar	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.3	0.0	1.5	0.0	0.0	0.1	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	26	xx	Fécula de maíz, precocido	1.00	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO A LA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	VERDURA	TAJADA DE AGUACATE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	77.92	60.00	107	1.0	8.0	6.0	0.2	6.0	3.6	0.3	1.8	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	75.00	75.00	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0.0	1.5	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	219	B084	Plátano colí o guineo, verde,	66.67	40.00	51	0.5	0.0	12.1	0.3	1.6	0.0	0.1	6.4	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	175	B052	Habichuela, cruda	16.67	15.00	6	0.3	0.0	1.1	0.2	6.0	0.9	0.0	5.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.8	0.2	3.8	0.5	0.1	5.1	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	7.78	7.00	7	0.1	0.0	1.5	0.1	0.6	0.7	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	542-1	F088	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE GUINEO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	196.00	53.00	42	0.3	0.0	9.1	0.3	8.0	2.1	0.1	74.2	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	JUGO	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	21.00	21.00	71	0.7	0.1	16.9	0.3	2.3	0.0	0.1	2.5
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	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	DESAYUNO	ONCES	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	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	DESAYUNO	ONCES	DERIVADO	CRIOSSANT	230	A015-3	Croissant, hornado*20g	20.00	20.00	89	1.8	4.6	9.8	0.2	9.6	84.6	0.2	45.4
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	ONCES	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	86	18.1	1.5	0.0	0.5	9.0	46.8	0.3	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	7.00	7.00	63	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	5.56	5.00	7	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	7.0	0.1	8.9
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	2.3	1.4	0.0	11.7
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1.67	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	197.7
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	11	0.6	0.0	1.8	0.2	3.8	0.5	0.1	5.1
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11.76	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	2.0	0.1	0.0	177.5
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6.00	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	2.4	0.0	0.7
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5.00	3.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.7	2.0	0.0	16.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	F088	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 8	SEMANA 2	DESAYUNO	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1					

MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Paneta	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 9	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE FÉCULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada.	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56.00	42.00	30	0.4	0.1	5.6	0.1	5.5	1.3	0.1	13.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido	20.00	20.00	72	1.4	0.0	16.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO EN TORTILLA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	338	C060	Melón, crudo	100.00	50.00	13	0.4	0.0	2.5	0.2	5.5	3.5	0.1	34.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	343	C065	Papaya, madura, cruda	71.43	50.00	20	0.3	0.1	4.1	0.2	12.0	2.5	0.1	117.5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PICADO DE PAPAYA Y	621	G016	Queso fresco, semiblando.	40.00	40.00	83	6.1	6.2	0.8	0.6	196.0	25.6	0.2	76.8
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PAN DE QUESO	79	A065	Pan de queso, homeado	30.00	30.00	110	3.1	6.2	10.1	0.6	27.0	225.0	0.3	9.6
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	543	F101	Res, carne semigrasa, molida,	100.00	100.00	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11.0	80.0	4.6	3.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	9.2
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	244	B103	Tomate, crudo	75.00	60.00	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.8	0.1	37.2
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	718	K031	Miel de abejas, líquida	2.00	2.00	7	0.0	0.0	1.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36.76	25.00	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2.0	6.5	0.0	26.3
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	24.00	24.00	6	0.2	0.0	1.0	0.2	2.9	1.7	0.0	9.8
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	941	T010	Frijol carcamanto rojo, cocido, sin	30.00	30.00	48	2.4	0.2	8.1	0.6	13.8	0.3	0.3	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullito	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	320	C044	Limón, crudo	70.00	35.00	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0.0	0.4
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	721	K033	Paneta	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	629	G007	Leche de vaca, descremada.	105.00	105.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	1.00	1.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	744	#N/D	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	527	F089	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15.00	15.00	56	2.0	0.2	11.2	0.6	3.8	0.9	0.2	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.8	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullito	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 9	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	CARNE DE RES MOLIDA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1								

MENU 10	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	320	C044	Limón, crudo	28.00	14.00	6	0.0	0.0	1.3	0.1	2.7	0.6	0.0	0.1	
MENU 10	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromática lisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	120	7.0	10.2	0.1	0.2	234.4	374.0	1.2	168.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45.00	45.00	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.50	2.50	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.4	21.9	0.0	20.5	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.10	2.10	19	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.60	0.60	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	MANGO Y PIÑA PICADO	329	C051	Mango común, crudo	100.00	50.00	40	0.3	0.0	8.6	0.3	7.5	2.0	0.1	70.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	MANGO Y PIÑA PICADO	348	C072	Piña, cruda	90.91	50.00	28	0.3	0.1	6.2	0.3	8.0	1.5	0.1	4.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE MORA Y	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE MORA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	31.50	31.50	23	0.0	0.0	4.6	0.5	13.2	0.3	0.2	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE MORA Y	269	C010-2	Aceite de soya *3000ml	45.00	45.00	32	0.5	0.0	0.0	0.0	2.5	0.9	0.1	6.9	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE MORA Y	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	721	K033	Panela	5.00	5.00	18	0.0	0.0	4.5	0.2	2.1	2.0	0.1	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	737	XXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	158.85	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	3.33	3.00	1.65	0.1	0.0	0.2	0.2	4.1	1.7	0.0	12.6	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26.10	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	153	B029	Cebolla lunca, tallos, cruda	3.75	3.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50.00	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10.0	0.5	0.1	887.5	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	7.00	7.00	2	0.2	0.0	0.3	0.0	8.9	3.0	0.0	0.1	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaladido, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla lunca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.3	0.0	1.6	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	52.00	52.00	18	1.7	0.1	2.5	0.0	66.0	22.4	0.2	0.5	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	202	B076	Papa, variedad hamnosa,	83.33	50.00	73	1.5	0.2	15.7	0.8	6.0	7.5	0.2	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	243	B104	Tomate, escaladido, sin sal	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.3	0.0	1.6	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	153	B029	Cebolla lunca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA EN CHUPE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	202	B076	Papa, variedad hamnosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	25	A018-4	Cuchuco de trigo, crudo *500g	12.00	12.00	43	1.5	0.1	8.9	0.5	6.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.0	0.0	4.0	0.6	0.0	3.3	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	261	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullito	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	153	B029	Cebolla lunca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	7.6	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCO DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	309	C031	Guayaba, madura, cruda	70.67	53.00	38	0.5	0.2	7.1	0.2	6.9	1.6	0.2	16.4	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE GUAYABA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	FRUTA	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.6	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	FRUTA	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	FRUTA	343	C065	Manzana común, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	FRUTA	332	C054	Mangana común, cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5	
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	LACTEO	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.6	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENU 10	SEMANA 2	ALMUERZO	ONCES	DERIVADO	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40.00	40.00	180	2.6	6.5	27.4	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla lunca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	2.5	1.4	0.0	11.7	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31.25	25.00	28	0.2	0.0	6.6	0.2	5.3	0.3	0.0	14.3	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	202	B076	Papa, variedad hamnosa,	27.78	25.00	24	0.5	0.1	5.2	0.2	2.0	2.5	0.1	0.0	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6	
MENU 10	SEMANA 2	CENA	SOPA O	SOPA DE ARRACACHA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1</	

MENU 12	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Paneta	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 12	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	588	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	EMPAREDADO DE	85	A061-1	Pan talado * 480g	48.00	48.00	133	4.3	0.8	27.3	0.9	12.0	567.8	0.4	0.0
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	EMPAREDADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	1.2	38.4
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	EMPAREDADO DE	385	D015	Mantequilla	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	6.7	0.0	35.1
MENU 12	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FUEJOA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE FUEJOA	301	C024	Fuejoa, crudo	75.90	63.00	52	1.1	0.0	10.0	1.2	25.8	1.9	0.4	1.3
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE FUEJOA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada* 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	327	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.2	0.9	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	156	B033	Lechalú	22.00	7	0.7	0.1	0.7	0.1	1.3	1.1	0.1	0.0	
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	620	G001	Crema de leche	5.00	5.00	17	0.1	1.8	0.1	0.0	3.4	2.3	0.0	17.7
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	391	D018	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.4	26.3	0.0	24.6
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	N2501	xxxx	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	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	N2500	xxx	Tomate, crudo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	N2375	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.9	1.0	0.0	
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO EN SALSA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cochimburo, crudo	26.67	20.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	3.8	0.4	0.0	0.4
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.9	0.6	0.0	6.2
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE YUCA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	75.00	60.00	95	0.5	0.2	22.4	0.2	9.6	8.4	0.2	0.6
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE YUCA	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10.00	10.00	36	1.3	0.2	7.2	0.2	1.5	0.2	0.1	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullilo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	3.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	6.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	333	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53.00	32	0.8	0.3	6.6	0.8	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8.00	33.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100.00	100.00	34	3.3	0.1	4.9	0.0	127.0	43.0	1.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	20.00	20.00	71	1.3	0.1	16.0	0.2	1.8	0.4	0.2	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	15.00	15.00	45	2.6	3.8	0.0	0.1	87.9	140.3	0.4	63.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	365	C087	Uva, deshidratada	5.00	5.00	16	0.1	0.0	3.8	0.1	1.9	1.3	0.0	0.2
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	N2501	xxxx	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	LACTEO	ARROZ CON LECHE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	ALMUERZO	LACTEO	ARROZ CON LECHE	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES PICADA	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES PICADA	243	B104	Tomate, escaladido, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES PICADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES PICADA	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES PICADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES PICADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	36.76	25.00	42	0.3	0.1	9.8	0.1	2.0	6.5	0.0	26.3
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.41	25.00	12	0.2	0.0	2.4	0.1	6.8	8.8	0.1	329.5
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	202	B076	Papa, variedad hamosa,	22.22	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	1.6	2.0	0.1	0.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	175	B052	Habichuela, cruda	16.67	15.00	6	0.3	0.0	1.1	0.2	6.0	0.9	0.0	5.0
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	12.50	10.00	16	0.1	0.0	3.7	0.0	1.6	1.4	0.0	0.1
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 12	SEMANA 2	CENA	SOPA	SANCOCHITO	60	A053	Maíz tierno, crudo	10.00	10.00	15	0.3	0.1	3.1	0.1	0.			

MENU 11	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46.67	28.00	16	0.5	0.0	3.5	0.2	2.8	0.3	0.0	43.4
MENU 11	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 11	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	K033	Aromática lisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	529	G007	Leche de vaca, descremada	130.00	130.00	44	4.3	0.1	6.4	0.0	165.1	55.9	0.5	1.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, homeados	3.00	3.00	12	0.3	0.2	2.2	0.1	1.2	17.1	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.5	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, homeados	60.00	60.00	239	6.0	4.1	43.4	2.2	24.0	342.0	0.5	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	347	C071	Pera, crudo	58.82	50.00	32	0.2	0.1	6.5	0.2	4.0	0.5	0.1	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	339	C061	Mora de castilla, cruda	55.56	50.00	37	0.5	0.1	7.3	0.9	21.0	0.5	0.3	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA Y	320	C044	Limon, crudo	0.80	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	640	G021	Queso fresco, semicurado	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	1.2	38.4
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	289	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Pacaya, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.6	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	200.00	100.00	96	20.1	1.7	0.0	0.6	10.0	52.0	0.3	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	320	C044	Limón, crudo	0.80	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	297	C019	Coco, crudo	22.22	10.00	40	0.4	3.6	1.3	0.1	0.7	1.8	0.1	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	4.00	4.00	16	0.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25.00	8	0.2	0.0	1.0	0.1	2.3	1.5	0.0	15.5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25.00	5	0.2	0.0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.8	0.2	0.8	0.1	0.1	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	3.33	3.00	4	0.4	0.3	0.0	0.0	1.6	4.2	0.0	5.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	N2503	#N/D	Polvo de hornear	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	202	B076	Papa, variedad hamosa	50.00	45.00	44	0.9	0.0	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	20	A014-1	Cebada, perlada, crudo *500g	12.00	12.00	46	1.5	0.2	8.7	0.3	4.3	0.8	0.3	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	542-1	F088	Res, carne gordi, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	0	0.0	0.2	0.0	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53.00	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0.0	0.1	19.6
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	105.00	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	60.00	42.00	42	0.6	0.0	9.4	0.4	3.4	1.3	0.1	9.2
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	26	xx	Fécula de maíz, precocido	21.00	21.00	76	1.5	0.0	17.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	N2505	xxxx	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30.00	30.00	121	6.8	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8.24	7.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	1.9	2.5	0.0	92.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	139	B019	Anveja verde, cruda	17.50	7.00	7	0.4	0.0	1.1	0.1	2.5	0.4	0.1	3.6
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	2.8	0.4	0.0	2.3
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 11	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	374	D012-2	Acete de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0			

MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 13	SEMANA 2	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60.00	60.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	DERIVADO	MOGOLLA INTEGRAL	71	A057 -1	Mogolla integral* 60g	30.00	60.00	186.00	4.3	1.1	39.7	3.6	24.0	0.6	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandia, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	BEBIDA	TÉ EN LECHE	744	B009	Té, hojas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	732	A060-8	Pan de maíz 30g	30.00	30.00	80	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0.0
MENU 13	SEMANA 2	NUEVES	FRUTA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	540	F123	Res, sobreabarriga, cocida, sin sal	100.00	100.00	331	24.2	26.0	0.0	2.1	21.0	39.0	6.5	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	215	B080	Pimentón rojo, cruda	7.06	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4	0.1	0.0	11.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.6	0.0	10.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	PROTEINA	SOBREABARRIGA EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	CALABAZA GUISADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.67	60.00	19	0.5	0.2	2.7	0.2	14.4	0.0	0.1	45.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	CALABAZA GUISADA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	CALABAZA GUISADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.3	0.0	2.3	0.6	0.0	8.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	CALABAZA GUISADA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.20	1.20	11	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	CALABAZA GUISADA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	VERDURA	CALABAZA GUISADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL PEREJIL	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL PEREJIL	214	B079	Perejil, crudo	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	1.4	0.6	0.0	4.2
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL PEREJIL	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL PEREJIL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	197.7
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.76	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuayama, cruda	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	2.0	0.6	0.1	177.5	
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Alpaca, cruda	6.00	3.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	2.4	0.0	0.7
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5.00	3.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	3.7	2.0	0.0	16.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullito	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE VERDURAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	58.89	53.00	39	0.5	0.1	7.7	0.9	22.3	0.5	0.3	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE	307	C030	Guandana, cruda	90.00	63.00	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	ONCES	DERIVADO	MANTECADA	712p	A054-2	Mantecada 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO BBQ	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90.00	90.00	99	19.4	2.3	0.3	0.8	9.0	47.7	1.7	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO BBQ	718	K031	Miel de abejas, líquida	5.00	5.00	17	0.0	0.0	4.1	0.0	0.4	0.5	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO BBQ	924	L017	Salsa de tomate	4.00	4.00	4	0.1	0.0	1.0	0.0	0.7	34.4	0.0	2.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO BBQ	745	L018	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO BBQ	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO BBQ	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	60	A053	Maíz tierno, crudo	20.00	20.00	30	0.7	0.2	6.1	0.2	1.0	0.6	0.1	5.6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3.75	3.00	5	0.6	0.3	0.0	0.0	0.3	1.9	0.0	0.7
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	N2506	COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	SOPA	SOPA DE MAZORCA	N2526	PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 13	SEMANA 2	CENA	CEREAL O	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	106	2.0	0						

MENU 15	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 15	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	20.00	20.00	82	3.4	1.5	12.8	0.9	10.8	0.6	0.8	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	588	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE AVENA	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	243	B104	Tomate, escaladido, sin sal	5.00	5.30	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	3.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS PERICOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3.75	3.75	34	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Sal	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 15	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30										

MENU 16	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	321	C045	Lulo, crudo	46.67	28.00	13	0.3	0.0	2.5	0.2	2.8	0.0	0.0	10.4
MENU 16	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 16	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromática lisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	736	L010	Lejibulo, crudo	0.54	0.50	2	0.0	0.0	0.4	0.1	0.5	0.1	0.0	0.1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	529	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolates, en pastilla, con azucar	9.00	9.00	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0.0	0.1	0.2
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80.00	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120.00	60.00	58	12.1	1.0	0.0	0.4	6.0	31.2	0.2	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45.00	45.00	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.10	2.10	15	0.0	1.7	0.0	0.0	0.3	18.4	0.0	17.2
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.10	2.10	19	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.60	0.60	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.88	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	333	C056	Maracuyá, cruda	196.88	63.00	38	0.9	0.3	7.8	1.1	5.7	3.8	0.1	109.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	736	A060-5	Pan de maíz 30g	30.00	30.00	80	2.7	1.0	14.6	0.9	16.2	162.3	0.3	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	542	F099	Res, carne magra, cruda	100.00	100.00	139	21.8	5.7	0.0	2.7	6.0	51.0	3.6	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	175	B052	Habichuela, cruda	33.33	30.00	13	0.6	0.0	2.2	0.3	12.0	1.8	0.1	9.9
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	139	B019	Arveja verde, cruda	62.50	25.00	25	1.5	0.1	3.9	0.4	9.0	1.3	0.3	12.8
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	2.35	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	3.7
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.6	0.0	0.7	0.2	0.0	18.4
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	194	B071	Papa variedad harinosa, *criolla,	75.00	75.00	72	1.7	0.1	15.8	0.8	8.3	13.5	0.0	1.5
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	93-2	A072-8	Pasta almidonada entipuesada *	10.00	10.00	37	1.3	0.2	7.5	0.4	2.5	0.8	0.1	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullito	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	N2506		COMINO	0.30	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	N2526		PIMIENTA	0.10	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	384	C086	Uña isabelita, cruda	58.89	53.00	27	0.2	0.6	6.4	0.5	4.5	4.8	0.1	3.7
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8.00	8.00	32	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	721	K033	Panela	16.00	16.00	58	0.1	0.0	14.4	0.8	6.7	6.2	0.2	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	120	7.0	10.2	0.1	0.2	234.4	374.0	1.2	168.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	84	A061-2	Pan integral bajado * 550g	24.00	24.00	67	2.3	0.7	12.1	0.6	12.0	107.5	0.4	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	332	C054	Manzana común, cruda	117.65	100.00	72	0.3	0.2	16.5	0.3	16.0	2.0	0.0	3.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	320	C044	Limon, crudo	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	579	F113	Res, Lengua, cruda	94.74	90.00	197	14.9	14.5	1.7	2.4	8.1	63.0	2.6	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	N2500	xxx	Tomile	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 16	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	SORBETE DE	743	L015	Sal	0										

MENU 17	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 17	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	EMPAREADO DE	85	A081-1	Pan tajoado * 480g	48.00	48.00	133	4.3	0.8	27.3	0.9	12.0	567.8	0.4	0.0
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEÍNA	EMPAREADO DE	640	G021	Queso fresco, semiduro.	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	1.2	38.4
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	EMPAREADO DE	385	D015	Mantequilla	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	6.7	0.0	35.1
MENU 17	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	MANDARINA	327	C050	Mandarina, cruda	142.86	100.00	54	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	0.2	35.0
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	BATIDO DE GUANABANA	629	G007	Leche de vaca, descremada.	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	BATIDO DE GUANABANA	307	C030	Guanábana, cruda	90.00	63.00	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	BEBIDA	BATIDO DE GUANABANA	718	K031	Miel de abejas, líquida	14.00	14.00	46	0.1	0.0	11.5	0.1	1.0	1.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	GALLETAS DE Avena	751	A022-1	Galleta de avena* 40g	40.00	40.00	180	2.6	6.5	27.4	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	8	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEÍNA	POLLO A LAS FINAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Arroz de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58.82	50.00	15	0.4	0.1	2.9	0.4	10.0	0.5	0.1	887.5
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	139	B019	Anveja verde, cruda	12.50	5.00	5	0.3	0.0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	629	G007	Leche de vaca, descremada.	7.00	7.00	2	0.2	0.0	0.3	0.0	8.9	3.0	0.0	0.1
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0	2.1
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1.00	1.00	7	0.0	0.8	0.0	0.0	0.1	8.8	0.0	8.2
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PLATANO CON QUESO Y	225	B099	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PLATANO CON QUESO Y	640	G021	Queso fresco, semiduro.	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	0.3	9.6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PLATANO CON QUESO Y	691	K005-2	Bocadillo o dulce de guayaba.	7.00	7.00	23	0.0	0.0	5.6	0.1	1.8	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PLATANO CON QUESO Y	391	D018	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.4	26.3	0.0	24.6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad hamosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10.00	10.00	41	1.7	0.8	6.4	0.5	5.4	0.3	0.4	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	139	B019	Anveja verde, cruda	12.50	5.00	5	0.3	0.0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * mullito	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	321	C045	Lulo, crudo	88.33	53.00	25	0.5	0.1	4.7	0.3	5.3	0.0	0.1	19.6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	100.00	100.00	34	3.3	0.1	4.9	0.0	127.0	43.0	0.4	1.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	59	A046	Maíz blanco, trillado	25.00	25.00	89	2.2	0.2	19.5	0.5	2.5	1.5	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15.00	15.00	43	3.5	2.8	0.9	0.1	60.8	71.3	0.4	14.4
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	721	K033	Panela	10.00	10.00	36	0.1	0.0	9.0	0.5	4.2	3.9	0.1	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	346	C079	Sandia, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	374	D012-2	Arroz de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	135	B015	Arracacha amarilla, sin cáscara,	31.25	25.00	28	0.2	0.0	6.6	0.2	5.3	0.3	0.0	14.3
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	202	B076	Papa, variedad hamosa,	22.22	25.00	24	0.5	0.1	5.2	0.2	2.0	2.5	0.1	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	175	B052	Habichuela, cruda	20.00	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3.75	3.00	5	0.6	0.3	0.0	0.0	0.3	1.9	0.0	0.7
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO	N2506	xxxx	COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 17	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE LULO														

MENU 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	339	C061	Mora de castilla, cruda	31.11	28.00	21	0.3	0.0	4.1	0.5	11.8	0.3	0.1	0.0
MENU 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromatica isana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA	721	K033	Panela	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	130.00	130.00	44	4.3	0.1	6.4	0.0	165.1	55.9	0.5	1.3
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	80	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	114	A087	Tostadas o calados, homeados	3.00	3.00	12	0.3	0.2	2.2	0.1	1.2	17.1	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CHANGUA CON HUEVO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	TOSTADA	114	A087	Tostadas o calados, homeados	60.00	60.00	239	6.0	4.1	43.4	2.2	24.0	342.0	0.5	0.0
MENU 18	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.6	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.8	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	269	C018-2	Banano común, cruda *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.9	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Paseña, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común, cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	LACTEO	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.6	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENU 18	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40.00	40.00	180	2.6	6.5	27.4	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	543	F101	Res, carne semigorda, molida,	100.00	100.00	194	19.6	12.7	0.2	1.8	11.0	60.0	4.6	3.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	54	1.9	0.3	10.8	0.6	2.3	0.3	0.2	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	190	B027	Cebolla cabezona, cruda	5.26	5.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	1.2	0.2	0.0	0.1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	2.22	2.00	3	0.2	0.0	0.0	0.0	1.1	2.8	0.0	3.5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	ALBONDIGAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45.00	45.00	167	5.9	0.7	33.6	1.8	11.3	2.7	0.6	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25.00	10.00	4	0.1	0.0	0.7	0.1	5.7	1.5	0.0	20.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	234	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	12.50	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.1	1.6	7.1	0.0	0.2
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30.59	26.00	12	0.2	0.0	2.5	0.1	7.0	9.1	0.1	342.7
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	244	B103	Tomate, crudo	15.00	12.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	1.1	0.7	0.0	7.4
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	12.63	12.00	5	0.2	0.0	0.9	0.0	2.9	0.5	0.0	0.1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	320	C044	Limón, crudo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA ROJA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PLATANO COCIDO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.7	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.8	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	568	F079	Pollo, hígado, crudo	8.50	8.50	2	1.5	0.3	0.1	0.7	0.9	6.7	0.3	281.6
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	555	F076	Pollo, corazón, crudo	8.50	8.50	13	0.8	0.1	0.5	1.0	6.3	0.6	0.8	0.8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE MENDUCIAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE CURUBA	298	C021	Curuba, cruda	106.00	53.00	20	0.3	0.1	4.8	0.5	3.7	45.1	0.0	90.1
MENU 18	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulada *5000g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	56.00	42.00	30	0.4	0.1	5.6	0.1	5.5	1.3	0.1	13.0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	28.00	28.00	115	4.7	2.1	17.9	1.3	15.1	0.8	1.1	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulada *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	TORTA DE BANANO	112p	A077-8	TORTA CON SABOR A QUESO	30.00	30.00	121	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	86	18.1	1.5	0.0	0.5	9.0	46.8	0.3	0.0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	197.7
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.8	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	124	B006	Ahuyama, cruda	11.76	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	2.0	0.1	0.0	177.5
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	134	B014	Apio, crudo	6.00	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.3	2.4	0.0	0.7
MENU 18	SEMANA 3	CENA	SOPA	SOPA DE VERDURAS	170	B044	Espinaca, cruda	5.00	3.00									

MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 19	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	TE EN LECHE	744	-	Té, hojas	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad hamosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60.00	60.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla lujna, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	MOGOLLA	70	A057-5	Mogolla* 30g	60.00	60.00	166	4.3	1.1	39.7	3.6	24.0	0.6	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA CON	347	C071	Pera, cruda	117.65	100.00	63	0.3	0.2	12.9	0.4	8.0	1.0	0.1	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE PERA CON	320	C044	Limón, crudo	0.60	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	CAFÉ CON LECHE	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA CON	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.8	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	FRESA PICADA CON	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23.10	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO DORADO	533	F090	Pollo, pieza o colombina con piel,	145.12	85.00	177	19.5	11.0	0.0	1.1	9.4	62.1	2.0	30.6
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7.00	3.00	83	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0.25	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	97.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla lujna, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	263.6
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE	209	B077	Pepino Cohombro, crudo	26.67	20.00	3	0.1	0.0	0.5	0.1	3.6	0.4	0.0	0.4
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE	244	B103	Tomate, crudo	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	0.9	0.6	0.0	6.2
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE	745	L018	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	VERDURA	ENSALADA DE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	249	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	93.75	75.00	119	0.7	0.2	28.1	0.2	12.0	10.5	0.2	0.8
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	153	B029	Cebolla lujna, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	TUBERCULO	YUCA COCIDA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	202	B076	Papa, variedad hamosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	35.29	30.00	14	0.2	0.0	2.9	0.1	8.1	10.5	0.1	395.4
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	175	B052	Habichuela, cruda	22.22	20.00	9	0.4	0.0	1.4	0.2	8.0	1.2	0.0	6.6
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	93-2	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	15.00	11.00	41	1.4	0.2	8.2	0.4	2.8	0.7	0.1	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	153	B029	Cebolla lujna, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	SOPA	SOPA DE FIDEOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	JUGO	LIMONADA CON AZUCAR	320	C044	Limón, crudo	70.00	35.00	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0.0	0.4
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	JUGO	LIMONADA CON AZUCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	SORBETE DE	307	C030	Guanduba, cruda	90.00	63.00	21	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	9.9	0.6	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	MANTECADA	712P	A054-2	Mantequilla * 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90.00	90.00	99	19.4	2.3	0.3	0.8	9.0	47.7	1.7	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaladado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla lujna, tallos, cruda	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.8	0.0	2.9	0.6	0.0	10.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	105.90	2.0	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	932	T001	Ajonjolí o sésamo, crudo	4.00	4.00	25.92	0.8	2.1	0.7	0.5	39.0	0.4	0.3	0.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.90	1.90	17.10	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	153	B029	Cebolla lujna, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CEREAL	ARROZ CON AJONJOLI	743	L015	Sal	0.25	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CENA	SOPA O	228	B092	Plátano harlón, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CENA	SOPA O	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CENA	SOPA O	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 19	SEMANA 3	DESAYUNO	CENA															

MENU 20	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.50	28.00	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0.0	48.4
MENU 20	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 20	SEMANA 3	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	733	pppppp	Hierbabuena	1.00	1.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	333	C056	Maracuyá, cruda	87.50	28.00	17	0.4	0.1	3.5	0.5	2.5	1.7	0.0	48.4
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	529	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20.00	20.00	68	0.7	0.1	16.1	0.2	2.2	0.0	0.1	2.4
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	875	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60.00	54.00	30	6.8	5.8	0.2	0.9	28.6	75.1	0.8	95.6
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	640	G021	Queso fresco, semiduro,	15.00	15.00	43	3.5	2.8	0.9	0.1	60.8	71.3	0.4	14.4
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVOS REVUELTOS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maíz, 60 g	60.00	60.00	161	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0
MENU 20	SEMANA 3	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandía, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	DERIVADO	MOSOLLA INTEGRAL	70	A057-5	Sal	30.00	30.00	93	2.2	0.6	19.8	1.8	12.0	0.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	NUEVES	FRUTA	GRANADILLA	305	C028	Granadilla, cruda	133.33	40.00	38	0.8	0.6	6.0	0.4	4.8	8.0	0.3	11.2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	100.00	100.00	110	21.6	2.5	0.3	0.9	10.0	53.0	1.9	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, cullido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.7	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	253	C002	Aguacate Lorena, crudo	58.44	45.00	81	0.7	6.0	4.5	0.2	4.5	2.7	0.2	1.4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	244	B103	Tomate, crudo	25.00	20.00	5	0.2	0.0	0.8	0.1	1.8	1.2	0.0	12.4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	320	C044	Limon, crudo	4.00	2.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4	0.1	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	VERDURA	GUACAMOLE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75.00	73	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA AL VAPOR	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	958	T026	Lenteja comun, cruda	20.00	20.00	77	4.6	0.2	12.2	1.4	10.2	5.4	0.7	0.4
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23.53	20.00	9	0.1	0.0	1.9	0.1	5.4	7.0	0.0	26.6
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	243	B104	Tomate, escalado, sin sal	12.00	12.00	3	0.0	0.0	0.5	0.1	1.4	0.8	0.0	4.5
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE LENTEJAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PINA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53.00	30	0.3	0.1	6.6	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 20	SEMANA 3	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PINA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	126.00	63.00	50	0.4	0.0	10.8	0.3	9.5	2.5	0.1	88.2
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	44	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	ONCES	DERIVADO	GALLETA DE AVENA	751	A022-1	Galleta de avena*40g	40.00	40.00	180	2.8	6.5	27.1	1.0	40.0	215.2	0.4	57.2
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	49	1.0	0.1	10.5	0.4	1.5	0.2	0.1	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	139	B019	Anveja verde, cruda	12.50	5.00	5	0.3	0.0	0.8	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10.00	10.00	36	1.3	0.2	7.2	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munillo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.2	0.0	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	129	B009	Alo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	N2506		COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	SOPA O	SOPA CARMELITA	N2526		PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	40.00	40.00	148	5.2	0.6	29.9	1.6	10.0	2.4	0.5	0.0
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escalado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 20	SEMANA 3	CENA	CEREAL	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25.00	10.00	4								

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES	2129	103.4	55.7	342.1	13.8	1217.1	1925.1	12.0	752.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA	2127.0	104.0	47.0	266.0	8.3	950.0	1250.0	9.3	562.0
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI -UL)		106.0	83.0	346.0	45.0	2000.0	2300.0	40.0	3000.0

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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	451.3	18.4	12.6	64.1	21
NUEVO	10	15	260.5	9.7	7.5	38.2	12
ALMUERZO	30	35	685.6	30.4	19.0	99.5	31
ONCES	10	15	238.4	7.9	1.4	47.6	11
CENA	20	25	436.9	36.1	15.2	84.2	21
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	46,67	28,00	16	0,5	0,0	3,5	0,2	2,8	0,3	0,0	43,4
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA CALIENTE	BEBIDA CALIENTE	AROMATICA DE HIERBAS NATURALES CON TOMATE DE ARBOL	721	K033	Panela	14,00	14,00	51	0,1	0,0	12,6	0,7	5,9	5,5	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	G007	G007	Leche de vaca, descremada,	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	26	xx	Fécula de maíz, precocido,	20,00	20,00	72	1,4	0,0	16,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE FÉCULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	LACTEA	COLADA DE FÉCULA DE	N2501	xxxx	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	DESAYUNO	LACTEA	COLADA DE FÉCULA DE	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	HUEVO COCIDO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60,00	54,00	80	6,8	5,8	0,2	0,9	28,6	75,1	0,8	95,6
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO CEREA	PAN BLANDO	74	A06-4	Pan blanco 60 g	60,00	60,00	161	5,3	2,0	29,3	1,8	32,4	324,6	0,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	332	C054	Manzana común cruda	117,65	100,00	72	0,3	0,2	16,5	0,3	16,0	2,0	0,0	3,0
MENU 22	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	COMPOTA DE MANZANA	N2501	xxxx	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	DESAYUNO	PROTEINA	COMPOSTA DE MANZANA	320	C044	Limon, crudo	0,60	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210,00	210,00	71	6,9	0,2	10,3	0,0	266,7	90,3	0,8	2,1
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolates, en pastilla, con azúcar	9,00	9,00	42	0,3	1,5	6,8	0,3	3,2	0,0	0,1	0,2
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	LACTEA	PONQUE TAJADO	112-9	A077-10	PONQUE TRADICIONAL TAJADO	35,00	35,00	141	1,9	6,7	18,1	0,4	22,8	137,6	0,1	28,4
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y MELON	346	C079	Sandia, crudo	125,00	50,00	9	0,2	0,0	1,9	0,2	2,0	0,5	0,1	15,0
MENU 22	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	PICADO DE PATILLA Y	338	C060	Melón, crudo	100,00	50,00	13	0,4	0,0	2,5	0,2	5,5	3,5	0,1	34,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	542	F099	Res, carne magra, cruda	100,00	100,00	139	21,8	5,7	0,0	2,7	6,0	51,0	3,6	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	N2501	xxxx	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	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	737	XXXXXX	Laurel	1,11	1,00	2	0,0	0,0	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0	1,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	N2500	xxx	Tomillo	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES A LAS	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREA	ARROZ PAJARITO	111	A014-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45,00	45,00	159	3,0	0,2	36,0	0,6	4,1	0,9	0,5	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREA	ARROZ PAJARITO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	13,89	10,00	13	0,1	0,0	3,0	0,1	0,3	0,4	0,0	5,4
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREA	ARROZ PAJARITO	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	2,90	2,90	26	0,0	2,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREA	ARROZ PAJARITO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3,75	1,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,9	0,2	0,0	3,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREA	ARROZ PAJARITO	129	B009	Alo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREA	ARROZ PAJARITO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA AL	194	B071-4	Papa variedad harinosa, crilla,	75,00	75,00	72	1,7	0,4	15,8	0,8	8,3	13,5	0,0	1,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA AL	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	3,00	3,00	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA AL	214	B079	Perejil, crudo	1,11	1,00	1	0,0	0,0	0,1	0,1	1,4	0,6	0,0	4,2
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA AL	129	B009	Alo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA CRIOLLA AL	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuyama, cruda	58,82	50,00	15	0,4	0,1	2,9	0,4	10,0	0,5	0,1	887,5
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	138	B019	Anveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	628	G007	Leche de vaca, descremada,	7,00	7,00	2	0,2	0,0	0,3	0,0	8,9	3,0	0,0	0,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	5,00	5,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,6	0,4	0,0	2,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5,00	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,1	0,3	0,0	4,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	391	D018	Margarina, con sal	1,00	1,00	7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,1	8,8	0,0	8,2
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	129	B009	Alo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	POTECA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55,56	50,00	49	1,0	0,1	10,5	0,4	4,0	5,0	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	25	A018-1	Cuchuco de tripo, crudo *500g	12,00	12,00	43	1,5	0,1	8,9	0,5	6,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	175	B052	Habichuela, cruda	11,11	10,00	4	0,2	0,0	0,7	0,1	4,0	0,6	0,0	3,3
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11,76	10,00	5	0,1	0,0	1,0	0,0	2,7	3,5	0,0	131,8
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	139	B019	Anveja verde, cruda	25,00	10,00	10	0,6	0,0	1,6	0,2	3,6	0,5	0,1	5,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda *munillo	3,00	3,00	8	0,6	0,8	0,0	0,0	0,2	1,7	0,1	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7,50	3,00	1	0,0	0,0	0,2	0,0	1,7	0,5	0,0	6,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2,22	2,00	1	0,0	0,0	0,1	0,0	1,6	0,9	0,0	7,8
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	129	B009	Alo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE CUCHUCHO DE	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	329	C051	Mango común, crudo	106,00	53,00	42	0,3	0,0	9,1	0,3	8,0	2,1	0,1	74,2
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MANGO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6,00	6,00	24	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	628	G007	Leche de vaca, descremada,	105,00	105,00	36	3,5	0,1	5,1	0,0	133,4	45,2	0,4	1,1
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	309	C031	Guayaba, madura, cruda	30,00	42,00	30	0,4	0,1	5,6	0,1	5,5	1,3	0,1	13,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	14	A012	Avana en Hojuelas, Precocida	28,00	28,00	115	4,7	2,1	17,9	1,3	15,1	0,8	1,1	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7,00	7,00	28	0,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	N2501	xxxx	Canela en astillas	1,00	1,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	N2505	ppppp	Clavo de olor	1,00	1,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	ALMUERZO	BEBIDA	COLADA DE AVENA CON	30	A026-1	Galleta cracker	16,00	16,00	45	1,3	2,8	10,9	0,4	17,1	11,3	0,2	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	480	F019	Cerdo, lomo, crudo	90,00	90,00	99	19,4	2,3	0,3	0,8	9,0	47,7	1,7	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10,00	10,00	3	0,1	0,0	0,4	0,1	1,2	0,7	0,0	4,1
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12,50	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	2,9	0,8	0,0	10,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5,88	5,00	2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,4	0,1	0,0	9,2
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1,00	1,00	9	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	129	B009	Alo, crudo	0,53	0,50	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE CERDO	743	L015	Sal	0,30	0,30	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	116,3	0,0	0,0
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE VERDURAS	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	44,44	40,00	60	5,0	4,3	0,1	0,7	21,2	55,6	0,6	70,8
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE VERDURAS	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	23,53	20,00	9	0,1	0,0	1,9	0,1	5,4	7,0	0,0	263,6
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE VERDURAS	60	A053	Maíz tierno, crudo	20,00	20,00	30	0,7	0,2	6,1	0,2	1,0	0,6	0,1	5,8
MENU 22	SEMANA 4	CENA	VERDURA	TORTILLA DE VERD														

MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Panela	14.00	14.00	50.96	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	LECHE CALIENTE	629	G007	Leche de vaca, descremada.	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80.00	77.60	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	80.00	80.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN HOJALDRADO	83-3	A069-10	Pan hojaldrado 30g	60.00	60.00	160.80	5.3	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0
MENU 23	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40.00	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE MORA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE MORA	339	C061	Mora de castilla, cruda	70.00	63.00	46.62	0.6	0.1	9.2	1.1	26.5	0.6	0.3	0.0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE MORA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	43.67	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO	GALLETA CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	74.56	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PIERNITAS DORADAS	533	F099	Pollo, pieza o colombina con piel	149.12	85.00	176.80	19.5	11.0	0.0	1.1	9.4	62.1	2.0	30.6
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PIERNITAS DORADAS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	5.00	5.00	45.00	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	PIERNITAS DORADAS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	93	A072-6	Pasta alimenticia enriquecida *	45.00	45.00	166.95	5.9	0.7	33.6	1.8	11.3	2.7	0.6	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	2.50	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25.00	10.00	3.70	0.1	0.0	0.7	0.1	5.7	1.5	0.0	20.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	628	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23.10	0.1	2.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	3.00	3.00	27.00	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	SPAGUETTIS	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	31.25	25.00	5.75	0.2	0.0	1.0	0.1	2.3	1.5	0.0	15.5
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	179	B059-1	Lechuga común, cruda	45.45	25.00	4.50	0.2	0.0	0.7	0.2	5.3	1.5	0.1	2.5
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	150	B027	Cebolla cabezona, cruda	10.53	10.00	4.00	0.1	0.0	0.8	0.0	2.4	0.4	0.0	0.1
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0.44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA DE TOMATE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	83.33	75.00	72.75	1.5	0.2	15.7	0.6	6.0	7.5	0.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	7.00	7.00	63.00	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPA DORADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	48.50	1.0	0.1	10.5	0.4	4.0	5.0	0.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	124	B006	Ahuayama, cruda	35.29	30.00	9.00	0.2	0.1	1.7	0.2	6.0	0.3	0.1	532.5
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	9.90	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4.30	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	4.70	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	542-1	F099	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	7.71	0.6	0.0	0.6	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1.11	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	0.88	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA	SOPA DE AHUYAMA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PINA	348	C072	Piña, cruda	96.36	53.00	29.68	0.3	0.1	6.8	0.3	8.5	1.6	0.1	4.2
MENU 23	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE PINA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.62	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	35.70	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE	307	C030	Guanábana, cruda	90.00	63.00	20.79	0.4	0.1	4.3	0.1	6.9	5.7	9.9	0.6
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	SORBETE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00	43.67	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO	TORTA DE ZANAHORIA	112-17	A077-7	TORTA CON SABOR A QUESO	30.00	30.00	120.90	1.6	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 23	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	542	F099	Res, carne magra, cruda	90.00	90.00	125.10	19.6	5.1	0.0	2.4	5.4	45.9	3.2	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	1.85	0.0	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	1.75	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.0	9.2
MENU 23	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.00	1.00	9.00	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	CARNE DE RES AL	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	105.90	2.0	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	4.70	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 23	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	374	D012-2	Acetate de soya *3000ml	1.90	1.90	17.10	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	0.56	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	50.00	45.00	43.65	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	10.00	10.00	41.10	1.7	0.8	6.4	0.5	5.4	0.3	0.4	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	139	B019	Anveja verde, cruda	12.50	5.00	4.95	0.3	0.0	0.8	0.1	1.8	0.3	0.1	2.6
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4.30	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	4.70	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1.11	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	542-1	F099	Res, carne gorda, cruda * murillo	3.00	3.00	7.71	0.6	0.0	0.6	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	0.88	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 23	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE AVENA	N2506		COMINO	0.10	0.10									

MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	302	C025	Fresa, madura, cruda	29.47	28.00	13	0.2	0.1	2.3	0.1	5.9	0.6	0.1	1.1
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 24	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromática tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	CHOCOLATE EN LECHE	698	K010-1	Chocolate, en pastilla, con azúcar	9.00	9.00	42	0.3	1.5	6.8	0.3	3.2	0.0	0.1	0.2
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	QUESO CAMPESINO	637	G017	Queso fresco, semiduro,	40.00	40.00	120	7.0	10.2	0.1	0.2	234.4	374.0	1.2	168.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	45.00	45.00	171	4.1	1.7	33.3	1.2	1.8	0.5	0.6	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	2.10	2.10	15	0.0	1.7	0.0	0.0	0.3	18.4	0.0	17.2
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	2.10	2.10	19	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.60	0.60	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200.00	100.00	79	0.6	0.0	17.1	0.5	15.0	4.0	0.1	140.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	90.00	63.00	64	0.9	0.1	14.0	0.6	5.0	1.9	0.1	13.9
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	3.00	3.00	12	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Maizol* 30g	1.00	1.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Fécula de maíz, precocido,	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 24	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	BATIDO DE BANANO	xx		Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0				

MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	721	K033	Paneta	14.00	14.00	50.96	0.0	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	TINTO	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada.	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	339	C061	Mora de castilla, cruda	46.67	42.00	31	0.0	0.0	6.1	0.7	17.6	0.4	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	888	B057	Harina de plátano, cruda	20.00	20.00	68	0.7	0.1	16.1	0.2	2.2	0.0	0.1	2.4
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	COLADA DE HARINA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	COLADA DE HARINA DE	N2501	xxxx	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	COLADA DE HARINA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad hainrosa,	88.89	80.00	77.80	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	542	F099	Res, carne magra, cruda	60.00	60.00	83.40	13.1	3.4	0.0	1.6	3.6	30.6	2.2	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	0.74	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	0.66	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	0.72	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN DE MAÍZ	73	A060-7	Pan de maíz 60 g	60.00	60.00	161	5.0	2.0	29.3	1.8	32.4	324.6	0.5	0.0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	TÉ EN LECHE	629	G007	Leche de vaca, descremada.	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	TÉ EN LECHE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	TÉ EN LECHE	744	#N/D	Té, hojas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO	TORTA DE BANANO	112	A077-7	TORTA DE BANANO	30.00	30.00	121	1.0	5.8	15.5	0.4	19.5	117.9	0.1	24.3
MENU 25	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	FRESA PICADA	302	C025	Fresa, madura, cruda	105.26	100.00	45	0.0	0.5	8.3	0.5	21.0	2.0	0.2	4.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	453	E043	Tilapia o molinar, entera, cruda	200.00	100.00	66	20.1	1.7	0.0	0.6	10.0	52.0	0.3	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	7.00	7.00	93	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	5.00	5.00	18	0.6	0.1	3.6	0.2	0.6	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	1.11	1.00	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.5	1.4	0.0	1.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	129	B010	Ajo, crudo	1.67	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	FILETE DE PESCADO	744	L016	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	3.6	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	1.0	0.0	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	3.33	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	2.5	1.4	0.0	11.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL CILANTRO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	238	B099	Repollo blanco, crudo	36.71	25.00	10	0.1	1.6	0.1	11.0	4.5	0.1	6.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	29.41	25.00	12	0.2	0.0	2.4	0.1	6.8	8.8	0.1	329.5
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	348	C072	Piña, cruda	18.18	10.00	6	0.1	0.0	1.2	0.1	1.6	0.3	0.0	0.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	393	D020	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	16	0.0	1.7	0.3	0.0	0.7	35.6	0.0	4.2
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	ENSALADA AGRIDULCE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE PAPA	202	B076	Papa, variedad hainrosa,	111.11	100.00	97	2.0	0.2	20.9	0.8	8.0	10.0	0.3	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE PAPA	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	2.5	0.0	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PURE DE PAPA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	202	B076	Papa, variedad hainrosa,	50.00	45.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	14	A012	Avena en Hojuelas, Precocida	15.00	15.00	62	2.0	1.1	9.6	0.7	8.1	0.5	0.6	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	139	B019	Anveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.0	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.0	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda * munitlo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	N2506	xxxx	COMINO	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	SOPA DE AVENA	N2526	xxxx	PIMIENTA	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	633	C056	Maracuyá, cruda	165.63	53.00	32	0.0	0.3	6.6	0.9	4.8	3.2	0.1	91.7
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE MARACUYA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	8.00	8.00	32	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	FLAN	629	G007	Leche de vaca, descremada.	100.00	100.00	34	3.3	0.1	4.9	0.0	127.0	43.0	0.4	1.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	FLAN	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	47.78	43.00	64	5.4	4.6	0.1	0.7	22.8	59.8	0.6	76.1
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	FLAN	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	20.00	20.00	79	0.0	0.0	19.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	ALMUERZO	LACTEO	FLAN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	533	F090	Pollo, pierna o colombina con piel	149.12	85.00	177	19.5	11.0	0.0	1.1	9.4	62.1	2.0	30.6
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	243	B104	Tomate, escaladido, sin sal	10.00	10.00	3	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.0	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	216	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO EN SALSA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	30.00	30.00	106	2.0	0.1	24.0	0.2	2.7	0.6	0.4	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	243	B104	Tomate, escaladido, sin sal	10.00	10.00	3	0.0	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.90	1.90	17	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 25	SEMANA 4	CENA	CEREAL	ARROZ ATOMATADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1</								

MENU 26	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	348	C072	Piña, cruda	50.91	28.00	16	0.2	0.0	3.5	0.1	4.5	0.8	0.1	2.2
MENU 26	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 26	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504		Aromática lisana	1.00	1.00		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	Café con leche	629	G007	Leche de vaca, descremada	210.00	210.00	71.40	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	Café con leche	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	23.82	0.0	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	Café con leche	726	L004-6	Café soluble, descafeinado, en	6.00	6.00	22.26	0.7	0.0	4.8	0.2	8.4	1.4	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	202	B076	Papa, variedad harinosa,	88.89	80.00	78	1.6	0.2	16.7	0.6	6.4	8.0	0.2	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	120.00	60.00	58	12.1	1.0	0.0	0.4	6.0	31.2	0.2	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.3	0.0	4.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	CALDO DE PAPA CON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	PAN TAJADO INTEGRAL	84	A061-2	Pan integral tajado * 550g	72.00	72.00	201	6.8	2.2	36.3	1.9	36.0	322.6	1.1	0.0
MENU 26	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PAPAYA PICADA	343	C065	Papaya, madura, cruda	142.86	100.00	40	0.5	0.1	8.2	0.3	24.0	5.0	0.1	235.0
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	629	G007	Leche de vaca, descremada,	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	SORBETE DE CURUBA	288	C021	Curuba, cruda	128.00	63.00	24	0.4	0.1	5.4	0.6	4.4	53.6	0.0	107.1
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	BEBIDA	SORBETE DE CURUBA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	11.00	11.00		0.0	0.0	10.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO	MANTECADA	712P	A054-2	Mantequilla* 30g	30.00	30.00	122	2.4	7.3	11.6	0.9	26.4	151.8	0.2	5.4
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	542	F099	Res, carne magra, cruda	100.00	100.00	139	21.8	5.7	0.0	2.7	6.0	51.0	3.6	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	745	L018	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.11	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.5	0.0	3.9
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	214	B079	Perellí, crudo	1.11	1.00	1	0.0	0.0	0.1	0.1	1.4	0.6	0.0	4.2
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	215	B080	Pimentón rojo, crudo	1.18	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	1.8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	CARNE DE RES EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	215	B080	Pimentón rojo, crudo	11.76	10.00		0.0	0.8	0.0	0.7	0.2	0.0	18.4	
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	3.75	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0	3.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ AL PIMENTON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	147	B026-1	Calabaza, sin cáscara, cruda	27.78	25.00	8	0.2	0.1	1.1	0.1	6.0	0.0	0.1	18.8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	139	B019	Anjeva verde, cruda	37.50	15.00	15	0.9	0.0	2.3	0.2	5.4	0.8	0.2	7.7
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	391	D018	Margarina, con sal	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.3	17.5	0.0	16.4
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	VERDURA SALTEADA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	192	B068	Papa, variedad cerosa, sabanera,	93.75	75.00	56	1.4	0.1	11.5	0.2	10.5	8.3	0.2	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	6.00	6.00	54	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	PAPAS A LA FRANCESA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	139	B019	Anjeva verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda* mullilo	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPAO	SOPA DE PATACON	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE TOMATE DE	357	C081	Tomate de árbol amarillo, crudo	88.33	53.00	31	0.9	0.1	6.6	0.4	5.3	0.5	0.1	82.2
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	JUGO DE TOMATE DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	6.00	6.00	24	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ALMUERZO	CANDIL	CANDIL	629	G007	Leche de vaca, descremada,	105.00	105.00	36	3.5	0.1	5.1	0.0	133.4	45.2	0.4	1.1
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	CANDIL	721	K033	Panela	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	CANDIL	675	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	22.22	20.00	30	2.5	2.2	0.1	0.3	10.6	27.8	0.3	35.4
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	CANDIL	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	CEREAL	MAIZ PIRA	66	A051	Maíz pira o reventon, crudo	16.00	16.00	1	1.7	0.7	11.4	0.5	0.8	1.1	0.4	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	CEREAL	MAIZ PIRA	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	4.00	4.00	2	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	CEREAL	MAIZ PIRA	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	ONCES	FRUTA	MANGO PICADO	329	C051	Mango común, crudo	200.00	100.00	79	0.6	0.0	17.1	0.5	15.0	4.0	0.1	140.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO DORADO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	125.00	100.00	166	20.7	9.2	0.1	0.7	11.0	63.0	0.8	24.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO DORADO	374	D012-2	Aceite de soja *3000ml	8.90	8.90	80	0.0	8.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO DORADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	POLLO DORADO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	202	B076	Papa, variedad harinosa,	55.56	50.00	39	1.3	0.2	7.2	0.4	1.5	0.2	0.1	0.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	44	0.9	0.1	9.4	0.4	3.6	4.5	0.1	0.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	139	B019	Anjeva verde, cruda	25.00	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	47	A040	Harina de trigo, fortificada, todo	10.00	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	542-1	F098	Res, carne gorda, cruda* mullilo	3.00	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.8
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 26	SEMANA 4	CENA	SOPAO	SOPA CARMELITA	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0							

APORTE TOTAL DIARIO DE NUTRIENTES											
	2191	92.1	53.0	324.3	15.1	937.2	1846.5	13.0	753.9		
REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y	2127.0	74.0	47.0	266.0	8.3	950.0	1250.0	9.3	562.0		
NUTRIENTES (AMDR - EAR - AI - UL)		106.0	83.0	346.0	45.0	2000.0	2300.0	40.0	3000.0		
NIVEL DE APORTE	103%	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ALTO	BAJO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO	ADECUADO

Con 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 ENERGIA POR TIEMPO DE COMIDA							
TIEMPO DE COMIDA	% DE APORTE	DE ENERGIA	CALORIAS	PROTEINA	GRASA	CARBOH.	% DE
DESAYUNO	20	25	401.3	20.7	9.7	55.3	19
NUEVOS	10	15	288.6	8.0	8.4	43.9	14
ALMUERZO	30	35	748.5	31.0	19.8	108.1	35
ANDES	10	15	234.2	5.4	5.9	36.9	11
CENA	20	25	455.1	26.2	9.1	64.6	21
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0

MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	332	C054	Manzana común cruda	32.94	28.00	20	0.1	0.1	4.6	0.1	4.5	0.6	0.0	0.8
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	721	K033	Panela	14.00	14.00	51	0.1	0.0	12.6	0.7	5.9	5.5	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2504	x	Aromática tisana	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	BEBIDA	BEBIDA	AROMATICA DE HIERBAS	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON	629	G007	Leche de vaca, descremada.	210.00	210.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	BEBIDA	AGUA DE PANELA CON	721	K033	Panela	22.00	22.00	80	0.1	0.0	19.8	1.1	9.2	8.6	0.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	PROTEINA	TAMAL	928	S030	Tamal de maíz, cocido	200.00	200.00	362	7.6	14.4	47.6	1.2	48.0	554.0	1.2	24.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	43	A034	Harina de maíz blanco, precocida	15.00	15.00	57	1.4	0.6	11.1	0.4	0.6	0.2	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	391	D018	Margarina, con sal	1.40	1.40	10	0.0	1.1	0.0	0.0	0.2	12.3	0.0	11.5
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.40	1.40	13	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	0.40	0.40	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	DERIVADO	AREPA	743	L015	Sal	0.25	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	DESAYUNO	FRUTA	PATILLA PICADA	346	C079	Sandia, cruda	250.00	100.00	17	0.4	0.0	3.7	0.3	4.0	1.0	0.1	30.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	649	G028	yogurt, bebible, entero, con	50.00	50.00	41	1.5	1.4	5.6	0.0	44.5	20.0	0.2	12.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	269	C010-2	Banano común, crudo *500g	21.43	15.00	15	0.2	0.0	3.3	0.1	1.2	0.5	0.0	3.3
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	343	C065	Palavia, madura, cruda	21.43	15.00	6	0.1	0.0	1.2	0.0	3.6	0.8	0.0	35.3
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	FRUTA	ENSALADA DE FRUTAS	332	C054	Manzana común, cruda	17.65	15.00	11	0.0	0.0	2.5	0.0	2.4	0.3	0.0	0.5
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	LACTEO	ENSALADA DE FRUTAS	329	C051	Mango común, crudo	30.00	15.00	12	0.1	0.0	2.6	0.1	2.3	0.6	0.0	21.0
MENU 28	SEMANA 4	NUEVES	DERIVADO	GALLETAS WAFER	35	A025-1	Galleta, dulce, wafer, sabor	24.00	24.00	109	1.3	3.6	17.6	0.7	11.5	93.1	0.1	1.9
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	533	F090	Pollo, pimiento o colombina con piel	149.12	85.00	177	19.5	11.0	0.0	1.1	9.4	62.1	2.0	30.6
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	243	B104	Tomate, escaldado, sin sal	10.00	10.00	3	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0	4.1
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12.50	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.8	0.0	10.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	215	B080	Pimentón rojo, crudo	5.88	5.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	PROTEINA	POLLO GUISADO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	11	A010-4	Arroz blanco, pulido, crudo	45.00	45.00	159	3.0	0.2	36.0	0.4	4.1	0.9	0.5	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	6.25	2.50	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.4	0.0	5.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.90	2.90	26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	CEREAL	ARROZ BLANCO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	244	B103	Tomate, crudo	75.00	60.00	14	0.5	0.1	2.5	0.3	5.4	3.6	0.1	37.2
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	1.67	1.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	0.7	0.0	5.9
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	320	C044	Limón, crudo	2.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	VERDURA	RODAJAS DE TOMATE	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	TAJADA DE PLÁTANO	225	B089	plátano hartón, maduro, crudo	104.17	75.00	99	0.8	0.2	22.7	0.4	2.3	3.0	0.1	40.5
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	TUBERCULO	TAJADA DE PLÁTANO	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	3.00	3.00	27	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	194	B071	Papa variedad harinosa, criolla,	25.00	25.00	24	0.6	0.0	5.3	0.3	2.8	4.5	0.0	0.5
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	202	B076	Papa, variedad harinosa,	16.67	15.00	15	0.3	0.0	3.1	0.1	1.2	1.5	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	17.65	15.00	7	0.1	0.0	1.4	0.1	4.1	5.3	0.0	19.7
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.0	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	80	A053	Maíz tierno, crudo	5.00	5.00	8	0.2	0.1	1.5	0.0	0.3	0.2	0.0	1.4
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	171	B047	Guascas, crudas	14.29	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	12.3	0.0	0.0	16.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	527	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	3.75	3.00	5	0.6	0.3	0.0	0.0	0.3	1.9	0.0	0.7
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	620	G001	Crema de leche	2.00	2.00	7	0.0	0.7	0.0	0.0	1.4	0.9	0.0	7.1
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.9	0.0	7.6
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	SOPA O	AJIACO	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON AZÚCAR	320	C044	Limón, crudo	70.00	35.00	15	0.1	0.1	3.3	0.2	6.7	1.4	0.0	0.4
MENU 28	SEMANA 4	ALMUERZO	JUGO	LIMONADA CON AZÚCAR	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	629	G007	Leche de vaca, descremada.	105.00	105.00	71	6.9	0.2	10.3	0.0	266.7	90.3	0.8	2.1
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	339	C061	Mora de casilla, cruda	46.67	42.00	31	0.4	0.0	6.1	0.7	17.6	9.4	0.2	8.0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	26	xx	Feclula de maíz, precocido	21.00	17.00	76	1.5	0.0	17.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	688	K003-4	Azúcar blanco, granulado *5000g	7.00	7.00	28	0.0	0.0	7.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	BEBIDA	COLADA DE FECLULA DE	N2505	#N/D	Clavo de olor	1.00	1.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	ONCES	DERIVADO	GALLETAS CRACKER	30	A026-1	Galletas Cracker saborizadas	16.00	16.00	75	1.3	2.8	10.9	0.4	17.1	113.3	0.2	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	453	E043	Tilapia o mojarra, entera, cruda	180.00	90.00	86	18.1	1.5	0.0	0.5	9.0	46.8	0.3	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	620	G001	Crema de leche	7.00	7.00	23	0.1	0.5	0.1	0.0	4.8	3.2	0.0	24.7
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	391	D018	Margarina, con sal	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.4	26.3	0.0	24.6
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	N2501	xxxx	Canela en astillas	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	N2500	xxx	Tomillo	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	737	XXXXXX	Laurel	1.11	1.00	2	0.0	0.0	0.5	0.1	1.9	0.0	0.0	1.5
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	374	D012-2	Aceite de soya *3000ml	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	129	B009	Ajo, crudo	0.53	0.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	PROTEINA	FILETE DE PESCADO EN	743	L015	Sal	0.30	0.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	116.3	0.0	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	228	B092	Plátano hartón, verde, crudo	58.82	40.00	66	0.5	0.1	15.7	0.2	3.2	10.4	0.0	42.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	139	B019	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	10	0.6	0.0	1.6	0.2	3.6	0.5	0.1	5.1
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	175	B052	Habichuela, cruda	11.11	10.00	4	0.2	0.0	0.7	0.1	4.0	0.6	0.0	3.3
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	251	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	11.76	10.00	5	0.1	0.0	1.0	0.0	2.7	3.5	0.0	131.8
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	542-1	F098	Res, carneorda, cruda * munilla	3.00	3.00	8	0.6	0.6	0.0	0.0	0.2	1.7	0.1	0.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	153	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.5	0.0	6.0
MENU 28	SEMANA 4	CENA	SOPA O	SOPA DE PATACÓN	159	B035-2	Cilantro, crudo *50g	2.22	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0		