

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	1		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja real, cruda	T027	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, crudo	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	119	95	70	1,81	0,10	14,57	13,33	0,29	10,47
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	PAPAS A LA FRANCESA	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, crudo	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	35	32	34	0,64	0,13	7,50	1,93	0,13	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	57	84	7,14	6,12	0,17	30,05	0,96	78,81
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,83
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
AZÚCARES	Grupo VI. Azucars	AZUCAR											
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												

TOTAL MENÚ		922	33,89	29,62	123,31	269,03	9,49	764,07
RECOMENDACIÓN		2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN		31,8	33,39	30,63	30,37	24,46	80,44	50,94

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 2

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	POLLO APANADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18			
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	15	14	6	0,20	0,01	1,10	3,42	0,04	0,57			
			Tomate, crudo	B103	15	12	3	0,11	0,01	0,49	1,08	0,06	0,72			
			Pimentón rojo, crudo	B080	15	13	4	0,13	0,04	0,80	0,89	0,05	0,26			
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	42	39	41	0,77	0,15	9,00	2,32	0,15	0,00			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	15	6	2	0,07	0,01	0,41	3,42	0,03	0,90			
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARRZ CON HABICHUELA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28			
			Habichuela, cruda	B052	16	14	6	0,30	0,00	1,04	5,76	0,14	0,86			
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30			
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
			TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37			
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54			
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24			
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96			
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34			
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35			
TOTAL MENÚ							893	32,27	28,67	121,74	216,86	3,07	719,96			
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00			
% ADECUACIÓN							30,8	31,79	29,64	29,99	19,71	26,03	48,00			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LIBBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA: (Firma manuscrita) MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 3

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTÉICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	FRUOL GUISADO	Frijol sangretero, crudo	T017	40	40	148	9,40	0,52	23,16	56,00	2,16	4,80			
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4	3	5	0,03	0,01	1,07	0,22	0,01	0,71			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24			
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07			
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36			
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
		CARNE SALTEADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94			
			Pimentón rojo, crudo	B080	8	7	2	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0,04	0,00	0,22	1,82	0,02	0,48			
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36			
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
			CEREA	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
						Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5				2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30			
Aceite de girasol	D004	3				3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ajo, crudo	B009	2				2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36			
Sal	L015	1				1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	PATACONES				Plátano hartón, verde, crudo	B092	140	95	158	1,14	0,19	37,41	7,62	0,38	24,75
						Aceite de girasol	D004	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90			
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	8	7	7	0,14	0,01	1,50	0,58	0,06	0,72			
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	11	11	55	2,89	2,93	4,22	103,40	0,06	40,59			
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24			
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
			BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	NARANJA	Naranja, cruda	C062	109	65	27	0,46	0,20	5,76	21,58	0,85	1,31
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34			
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos															
TOTAL MENÚ							1014	40,17	30,73	139,12	233,62	7,60	903,81			
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00			
% ADECUACIÓN							35,0	39,58	31,78	34,27	21,24	64,44	60,25			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LIBBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA: (Firma de la nutricionista) MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 4

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTÉICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	PASTAS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,32	0,90	47,87	13,44	0,64	3,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	11	9	3	0,09	0,03	0,59	0,65	0,04	0,19
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11	4	2	0,05	0,00	0,30	2,51	0,02	0,66
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,15	0,01	0,80	2,51	0,03	0,42
			Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,08	0,01	0,36	0,79	0,04	0,53
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	119	95	151	0,86	0,29	35,60	15,23	0,29	13,33
			Aceite de girasol	D004	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	35	35	131	8,37	0,39	21,07	21,00	1,61	5,25
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	33	26	20	0,50	0,03	4,04	3,70	0,08	2,90
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							999	42,88	30,43	132,91	235,97	4,52	789,45
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							34,4	42,25	31,47	32,74	21,45	38,26	52,63

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

FIRMA: [Firma] MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	5		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE GULASH	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	9	8	3	0,08	0,02	0,48	0,54	0,03	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	9	4	1	0,04	0,00	0,24	2,05	0,02	0,54
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Habichuela, cruda	B052	25	23	10	0,47	0,00	1,62	9,00	0,23	1,35
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ HABICHUELA Y ARVEJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Habichuela, cruda	B052	8	7	3	0,15	0,00	0,52	2,88	0,07	0,43
			Arveja seca, cruda	T003	8	8	30	1,91	0,09	4,82	4,80	0,37	1,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, crudo	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	115	152	1,27	0,23	34,91	3,46	0,58	4,61
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Limón, crudo	CD44	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							937	34,81	30,15	127,17	207,52	5,58	706,50
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							32,3	34,30	31,18	31,32	18,87	47,30	47,10

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	10		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos,leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJA GUISADA	Lenteja real, cruda	T027	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	56	50	75	6,35	5,44	0,15	26,71	0,86	70,06
			Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos,	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2,09	0,10	20,05	10,45	0,95	17,10
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara,	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	35	32	34	0,64	0,13	7,50	1,93	0,13	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	57	84	7,14	6,12	0,17	30,05	0,96	78,81
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,83
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	8	8	31	0,00	0,00	7,80	6,80	0,15	3,12
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							943	34,29	28,72	130,75	268,45	10,21	966,64
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							32,5	33,78	29,70	32,20	24,40	86,53	64,44

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LIBBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	7		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTÉICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	GARBANZO GUIADO	Garbanzo, crudo	T019	40	40	157	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	16	13	9	0,24	0,01	1,96	1,79	0,04	1,41
			Cilantro, crudo	B035	5	5	2	0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,07
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		CARNE SALTEADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	8	7	2	0,07	0,02	0,43	0,48	0,03	0,14
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0,04	0,00	0,22	1,82	0,02	0,48
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	YUCA FRITA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	119	95	151	0,86	0,29	35,60	15,23	0,29	13,33
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	8	7	7	0,14	0,01	1,50	0,58	0,06	0,72
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	11	11	55	2,89	2,93	4,22	103,40	0,06	40,59
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	LIMON	Limón, crudo	CD44	130	65	29	0,20	0,20	6,05	12,35	0,33	2,60
AZÚCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos												
TOTAL MENÚ							1049	38,56	34,56	140,12	232,05	7,55	907,91
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							36,2	37,99	35,73	34,51	21,10	63,96	60,53

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA	(Firma)	MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:

ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:

No

GRUPO ÉTNICO:

Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN:

Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO:

Almuerzo

NIVEL:

Media y Nivel Complementario

MENÚ No.:

8

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			Aceite de girasol	D004	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA ROJA	Remolacha, sin Zanahoria, sin cáscara, cruda	B098	38	30	16	0,43	0,03	3,13	4,86	0,24	21,58
				B110	33	28	13	0,20	0,03	2,66	7,57	0,11	9,82
			Cebolla cabezona, cruda	B027	33	31	13	0,44	0,03	2,41	7,52	0,09	1,25
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	19	17	17	0,34	0,03	3,57	1,37	0,14	1,71
			Tomate, crudo	B103	33	26	6	0,24	0,03	1,08	2,38	0,13	1,58
			Limón, crudo	C044	5	3	1	0,01	0,01	0,23	0,48	0,01	0,10
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZÚCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							899	31,64	30,34	121,22	198,90	3,25	743,08
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							31,0	31,18	31,37	29,86	18,08	27,57	49,54

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS

LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA

5638

MATRÍCULA PROFESIONAL

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 9

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES									
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)			
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94			
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38			
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48			
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18			
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28			
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09			
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30			
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	CASCOS DE PAPA	Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	119	95	70	1,81	0,10	14,57	13,33	0,29	10,47			
			Aceite de girasol	D004	15	15	135	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	DEDOS DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95			
			Arveja seca, cruda	T003	35	35	131	8,37	0,39	21,07	21,00	1,61	5,25			
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	69	55	41	1,05	0,06	8,45	7,73	0,17	6,07			
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76			
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24			
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16			
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18			
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91			
			BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUIBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
			AZÚCARES	Grupo VI. Azucares	AZÚCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35			
TOTAL MENÚ							936	41,33	30,33	119,15	224,27	6,33	776,21			
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00			
% ADECUACIÓN							32,3	40,72	31,36	29,35	20,39	53,61	51,75			

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

FIRMA: [Firma] MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 6

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTÉICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA EN SALSA BLANCA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	20	17	6	0,17	0,05	1,07	1,19	0,07	0,34
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	20	8	3	0,10	0,01	0,54	4,56	0,04	1,20
			Cilantro, crudo	B035	20	18	8	0,41	0,11	1,06	14,76	0,32	8,28
			Ajo, crudo	B009	5	5	7	0,22	0,01	1,39	1,90	0,06	0,90
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	PATACONES	plátano hartón, maduro, crudo	B089	140	95	158	1,14	0,19	37,41
Aceite de girasol	D004	8				8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALDA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35

TOTAL MENÚ		893	31,35	30,58	119,10	219,96	2,84	741,89
RECOMENDACIÓN		2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN		30,8	30,89	31,63	29,34	20,00	24,07	49,46

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

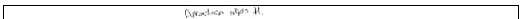
FIRMA: Lisbeth Angélica Niño Hernández MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	13		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJAS GUIADASAS	Lenteja real, cruda	T027	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	50	74	6,24	5,35	0,15	26,24	0,84	68,81
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, crudo	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	119	95	70	1,81	0,10	14,57	13,33	0,29	10,47
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	PAPAS A LA FRANCESA	Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TROPICAL	Zanahoria, sin cáscara, crudo	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	35	32	34	0,64	0,13	7,50	1,93	0,13	0,00
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	63	57	84	7,14	6,12	0,17	30,05	0,96	78,81
			Cilantro, crudo	B035	2	2	1	0,04	0,01	0,11	1,48	0,03	0,83
			Limón, crudo	C044	10	5	2	0,02	0,02	0,47	0,95	0,03	0,20
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
AZÚCARES	Grupo VI. Azucars	AZUCAR											
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												

TOTAL MENÚ		922	33,89	29,62	123,31	269,03	9,49	764,07
RECOMENDACIÓN		2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN		31,8	33,39	30,63	30,37	24,46	80,44	50,94

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 12

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16	14	21	1,81	1,56	0,04	7,63	0,24	20,02
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	15	15	135	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	ARROZ NARANJA	Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	YUCA COCIDA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	119	95	151	0,86	0,29	35,60	15,23	0,29	13,33
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PICO DE GALLO	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							904	33,90	29,70	122,14	215,72	4,98	929,64
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							31,2	33,40	30,72	30,08	19,61	42,21	61,98

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

FIRMA: Lisbeth Angélica Niño H. MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO Almuerzo

NIVEL Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 11

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTÉICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	GARBANZO GUIADO	Garbanzo, crudo	T019	40	40	157	7,96	2,20	23,52	48,00	2,56	12,00
			Tomate, crudo	B103	6	5	1	0,04	0,00	0,20	0,43	0,02	0,29
			Cebolla cabezona, cruda	B027	6	6	2	0,08	0,01	0,44	1,37	0,02	0,23
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	16	13	9	0,24	0,01	1,96	1,79	0,04	1,41
			Cilantro, crudo	B035	5	5	2	0,10	0,03	0,27	3,69	0,08	2,07
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26
Pimentón rojo, crudo	B080	5				4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5				2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
Aceite de girasol	D004	3				3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ajo, crudo	B009	2				2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
Sal	L015	1				1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	PATACON				Plátano hartón, verde, crudo	B092	140	95	158	1,14	0,19	37,41
			Aceite de girasol	D004	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	8	7	7	0,14	0,01	1,50	0,58	0,06	0,72
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	12	12	60	3,16	3,19	4,61	112,80	0,06	44,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Tomate de árbol rojo, crudo	C082	75	65	35	1,29	0,13	6,58	6,45	0,58	0,00
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	TOMATE DE ARBOL	AZUCAR	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
AZUCARES	Grupo VI. Azúcares												
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos												

TOTAL MENÚ							1067	39,02	35,92	141,40	228,03	5,95	926,89
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							36,8	38,44	37,14	34,83	20,73	50,42	61,79

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

FIRMA (Firma) MATRÍCULA PROFESIONAL 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 14

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	10	9	4	0,06	0,01	0,81	2,30	0,03	2,98
			Habichuela, cruda	B052	10	9	4	0,19	0,00	0,65	3,60	0,09	0,54
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	PASTAS	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	A074	64	64	237	8,32	0,90	47,87	13,44	0,64	3,20
			Pimentón rojo, crudo	B080	11	9	3	0,09	0,03	0,59	0,65	0,04	0,19
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	11	4	2	0,05	0,00	0,30	2,51	0,02	0,66
			Cebolla cabezona, cruda	B027	11	10	4	0,15	0,01	0,80	2,51	0,03	0,42
			Tomate, crudo	B103	11	9	2	0,08	0,01	0,36	0,79	0,04	0,53
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			Aceite de girasol	D004	8	8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	35	35	131	8,37	0,39	21,07	21,00	1,61	5,25
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	33	26	20	0,50	0,03	4,04	3,70	0,08	2,90
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA	Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar morena, cruda	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							995	44,55	29,19	130,57	228,92	6,25	718,88
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							34,3	43,89	30,19	32,16	20,81	53,00	47,93

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

FIRMA: [Firma] MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 15

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	POLLO CON VERDURAS	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	14	6	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			Tomate, crudo	B103	16	13	3	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
			Pimentón rojo, crudo	B080	16	14	5	0,14	0,04	0,86	0,95	0,05	0,27
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	80	74	78	1,47	0,29	17,15	4,42	0,29	0,00
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	16	6	2	0,08	0,01	0,44	3,65	0,03	0,96
			Acite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Acite de girasol	D004	4	4	36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raices, tuberculos y platanos	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	105	95	92	1,89	0,19	19,75	7,56	0,76	9,45
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA CRIOLLA	Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
			Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grupo II. Frutas y verduras	CURUBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35

TOTAL MENÚ		884	33,38	29,68	117,90	216,14	3,82	975,62
RECOMENDACIÓN		2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN		30,5	32,88	30,69	29,04	19,65	32,39	65,04

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LIBBETH ANGÉLICA NIÑO HERNÁNDEZ

FIRMA: MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 20

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	LENTEJA GUISADA	Lenteja real, cruda	T027	40	40	156	10,12	0,44	23,80	24,00	2,76	2,40
			Tomate, crudo	B103	4	3	1	0,03	0,00	0,13	0,29	0,02	0,19
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	6	5	5	0,11	0,01	1,13	0,43	0,04	0,54
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
		HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	83	75	111	9,41	8,07	0,22	39,59	1,27	103,83
			Sal	L015	8	8	0	0,00	0,00	0,00	1,92	0,02	3102,48
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2,09	0,10	20,05	10,45	0,95	17,10
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	PAPA A LA FRANCESA	Aceite de girasol	D004	11	11	99	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grupos II. Frutas y verduras	ENSALDA TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grupos II. Frutas y verduras	BANANO	Banano común, crudo	C010	93	65	66	0,98	0,07	14,52	5,21	0,59	1,95
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							939	32,09	29,07	130,48	256,82	6,81	3881,31
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							32,4	31,61	30,06	32,14	23,35	57,70	258,75

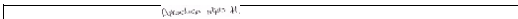
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS: LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ

FIRMA: [Firma] MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	17		

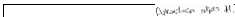
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTÉICO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	40	40	150	9,56	0,44	24,08	24,00	1,84	6,00
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	4	3	5	0,03	0,01	1,07	0,22	0,01	0,71
			Cebolla cabezona, cruda	B027	4	4	2	0,05	0,00	0,29	0,91	0,01	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91	
		PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	6	6	54	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos		ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51
		Pimentón rojo, crudo		B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
		Cebolla junca, tallos, cruda		B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
		Aceite de girasol		D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Ajo, crudo		B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
		Sal		L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tubérculos y platanos	TAJADAS DE MADURO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			Aceite de girasol	D004	9	9	81	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA TRICOLOR	Tomate, crudo	B103	27	22	5	0,19	0,02	0,89	1,94	0,11	1,30
			Cebolla cabezona, cruda	B027	27	26	10	0,36	0,03	1,98	6,16	0,08	1,03
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	27	23	11	0,16	0,02	2,18	6,20	0,09	8,03
			Pepino Cohombro, crudo	B077	27	20	3	0,10	0,02	0,47	3,65	0,06	0,41
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	PIÑA	Piña uva hartón, cruda	P084	119	65	54	2,36	0,07	10,93	137,45	3,34	4,58
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos												
TOTAL MENÚ							965	38,05	29,76	131,11	212,10	7,47	866,72
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							33,3	37,49	30,78	32,29	19,28	63,34	57,78

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL:	ETC NORTE DE SANTANDER		
MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	No		
GRUPO ÉTNICO	Sin Pertenencia Étnica		
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Ración para Preparar en Sitio		
TIPO DE COMPLEMENTO	Almuerzo		
NIVEL	Media y Nivel Complementario		
MENÚ No.	18		

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	PECHUGA EN SALSA BLANCA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	101	94	156	19,44	8,64	0,09	10,33	0,66	59,18
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	16	14	6	0,10	0,01	1,29	3,67	0,05	4,76
			Cebolla cabezona, cruda	B027	16	15	6	0,21	0,02	1,17	3,65	0,05	0,61
			Tomate, crudo	B103	16	13	3	0,12	0,01	0,52	1,15	0,06	0,77
			Pimentón rojo, crudo	B080	16	14	5	0,14	0,04	0,86	0,95	0,05	0,27
			Papa, variedad harinosa, criolla, sin cáscara, cruda	B072	80	74	78	1,47	0,29	17,15	4,42	0,29	0,00
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	16	6	2	0,08	0,01	0,44	3,65	0,03	0,96
			Aceite de girasol	D004	12	12	108	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	4	4	5	0,18	0,01	1,11	1,52	0,05	0,72
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	132	95	125	1,05	0,19	28,80	2,85	0,48	3,80
			Tomate, crudo	B103	36	29	7	0,26	0,03	1,18	2,59	0,14	1,73
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	PALITOS DE ZANAHORIA	Cebolla cabezona, cruda	B027	36	34	14	0,48	0,03	2,63	8,21	0,10	1,37
			Pepino Cohombro, crudo	B077	36	27	4	0,14	0,03	0,62	4,86	0,08	0,54
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	11	6	2	0,02	0,02	0,51	1,05	0,03	0,22
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Guayaba, madura, cruda	C031	87	65	46	0,59	0,20	8,74	8,48	0,20	1,96
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	GUAYABA											
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							926	32,70	28,81	129,12	214,01	3,08	719,55
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							31,9	32,22	29,79	31,80	19,46	26,13	47,97

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	LISBETH ANGELICA NIÑO HERNANDEZ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 19

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CAREN GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	9	8	3	0,08	0,02	0,48	0,54	0,03	0,15
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	9	4	1	0,04	0,00	0,24	2,05	0,02	0,54
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	9	8	4	0,05	0,01	0,73	2,07	0,03	2,68
			Habichuela, cruda	B052	25	23	10	0,47	0,00	1,62	9,00	0,23	1,35
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Aceite de girasol	D004	5	5	45	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ NARANJA	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13	6	0,09	0,01	1,21	3,44	0,05	4,46
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CERÉAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	CHIPS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	140	95	158	1,14	0,19	37,41	7,62	0,38	24,75
			Aceite de girasol	D004	10	10	90	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama, cruda	B006	106	90	27	0,72	0,18	5,23	18,02	0,72	0,90
			Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	17	15	15	0,31	0,03	3,20	1,22	0,12	1,53
			Leche de vaca, entero, en polvo	G008	21	21	105	5,52	5,59	8,06	197,40	0,11	77,49
			Pimentón rojo, crudo	B080	4	3	1	0,03	0,01	0,21	0,24	0,01	0,07
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	4	2	1	0,02	0,00	0,11	0,91	0,01	0,24
			Aceite de girasol	D004	2	2	18	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	NARANJA	Naranja, cruda	C062	109	65	27	0,46	0,20	5,76	21,58	0,85	1,31
AZÚCARES	Grupo VI. Azucares	AZUCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lacteos												
TOTAL MENÚ							924	33,96	31,88	122,90	283,91	5,80	749,85
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							31,9	33,46	32,97	30,27	25,81	49,16	49,99

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

FIRMA: (Firma) MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ENTIDAD TERRITORIAL: ETC NORTE DE SANTANDER

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO: No

GRUPO ÉTNICO: Sin Pertenencia Étnica

MODALIDAD DE ATENCIÓN: Ración para Preparar en Sitio

TIPO DE COMPLEMENTO: Almuerzo

NIVEL: Media y Nivel Complementario

MENÚ No. 16

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	Grupo IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas,	CARNE DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	94	94	131	20,49	5,36	0,00	5,64	2,54	47,94
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5	2	0,05	0,02	0,32	0,36	0,02	0,10
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	6	2	1	0,03	0,00	0,16	1,37	0,01	0,36
			Cebolla cabezona, cruda	B027	10	10	4	0,13	0,01	0,73	2,28	0,03	0,38
			Tomate, crudo	B103	10	8	2	0,07	0,01	0,33	0,72	0,04	0,48
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	16	14	21	1,81	1,56	0,04	7,63	0,24	20,02
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Aceite de girasol	D004	7	7	63	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	ARROZ BLANCO	Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	64	64	226	4,29	0,26	51,26	5,76	0,51	1,28
			Pimentón rojo, crudo	B080	5	4	1	0,04	0,01	0,27	0,30	0,02	0,09
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	5	2	1	0,02	0,00	0,14	1,14	0,01	0,30
			Aceite de girasol	D004	3	3	27	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Ajo, crudo	B009	2	2	3	0,09	0,01	0,56	0,76	0,02	0,36
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
			TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Grupo I. Cereales, raíces, tuberculos y platanos	CASCOS DE PAPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	105	95	92	1,89	0,19	19,75
Aceite de girasol	D004	8				8	72	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Grups II. Frutas y verduras	ENSALADA RUSA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	20	17	8	0,12	0,02	1,62	4,59	0,07	5,95
			Arveja seca, cruda	T003	38	38	142	9,08	0,42	22,88	22,80	1,75	5,70
			Papa, variedad cerosa, sabanera, sin cáscara, cruda	B068	33	26	20	0,50	0,03	4,04	3,70	0,08	2,90
			Cebolla cabezona, cruda	B027	20	19	8	0,27	0,02	1,46	4,56	0,06	0,76
			Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0,06	0,02	0,16	2,21	0,05	1,24
			Limón, crudo	C044	8	4	2	0,01	0,01	0,37	0,76	0,02	0,16
			Ajo, crudo	B009	1	1	1	0,04	0,00	0,28	0,38	0,01	0,18
			Sal	L015	1	1	0	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	193,91
BEBIDA	Grups II. Frutas y verduras	CURUBA	Curuba, cruda	C021	130	65	25	0,39	0,07	5,53	4,55	0,65	55,25
AZÚCARES	Grupo VI. Azúcares	AZÚCAR	Azúcar morena,	K004	6	6	23	0,00	0,00	5,85	5,10	0,11	2,34
LÁCTEOS	Grupo II. Leche y productos lácteos	LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	75	3,95	3,99	5,76	141,00	0,08	55,35
TOTAL MENÚ							951	43,39	29,98	121,78	223,90	7,09	792,49
RECOMENDACIÓN							2900	101,50	96,70	406,00	1100,00	11,80	1500,00
% ADECUACIÓN							32,8	42,75	31,01	29,99	20,35	60,11	52,83

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

FIRMA: (Firma) MATRÍCULA PROFESIONAL: 5638

La siguiente guía le permitirá tener claridad sobre la información que debe ser consignada en cada uno de los espacios contenidos en el formato de "ANÁLISIS NUTRICIONAL". Este permitirá determinar el aporte nutricional de cada menú, por grupo de edad, el porcentaje de adecuación y el cumplimiento de lo establecido en la Minuta Patrón. A continuación se indica la información que debe diligenciarse en cada campo del formato:

MINUTA CON ENFOQUE ÉTNICO:	Seleccione Sí o No, si el análisis nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la comunidad / pueblo indígena a atender
GRUPO ÉTNICO	Seleccione Sí o No, si el análisis nutricional es para un grupo étnico específico o a población sin pertenencia étnica. En el caso de atención a población indígena, se debe registrar el nombre de la comunidad / pueblo indígena a atender
MODALIDAD DE ATENCIÓN	Seleccione según corresponda la modalidad de atención, Ración para Preparar Sitio, Comida Caliente Transportada, Ración Industrializada.
TIPO DE COMPLEMENTO	Seleccione según corresponda el tipo de complemento, complemento JM/JT o Almuerzo, al que hace referencia el análisis nutricional presentado.
NIVEL	Seleccione según corresponda el nivel educativo/grado (Preescolar, Primaria:Primero, Segundo y tercero, Primaria:Cuarto y Quinto, Secundaria, y Media y Nivel complementario) al que hace referencia el análisis nutricional presentado
MENÚ No.	Digite el número del menú al que corresponde el análisis nutricional, según lo registrado en el ciclo de menús
PREPARACIÓN	Registrar el nombre de la preparación, cuyo ingrediente principal corresponda al grupo de alimentos establecido
NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	Registrar los ingredientes que se requieren para desarrollar la preparación. Se deben incluir los condimentos y grasas necesarios para la elaboración de la preparación propuesta. Todos los ingredientes se deben cuantificar y analizar en el espacio generado para ello
CÓDIGO DEL ALIMENTO	Se debe tomar como referencia el código referido en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos -TCAC- 2018 del ICBF, toda vez que corresponde al instrumento que recopila el contenido de nutrientes y el aporte de energía de los alimentos que consume la población colombiana y sus actualizaciones posteriores; para el caso de alimentos autóctonos o que no se encuentren en la tabla mencionada, el análisis se puede llevar a cabo con tablas de composición de alimentos
PESO BRUTO	Registrar el peso total del alimento natural, incluyendo cáscara, semilla, hueso, etc., considerando la parte comestible y no comestible, por grupo de edad
PESO NETO	Registrar el peso del alimento sin la parte no comestible; es decir, sin cáscara, semilla, hueso y en general de todo el material que no sea utilizado para consumo, este es el valor con el cual se debe realizar el análisis aporte nutricional
NUTRIENTES	Se refiere al aporte de calorías y nutrientes de cada alimento que componen cada preparación del menú analizado. Registrar el aporte de calorías, proteína, grasa, carbohidratos, calcio, hierro y sodio que contiene la parte comestible (peso neto).
APORTE NUTRIENTES MENU	Es la sumatoria o total del aporte de calorías y nutrientes de los alimentos que componen el menú (calorías, proteína, grasa, carbohidratos, calcio, hierro y sodio).
RECOMENDACIONES DIARIAS (EDAD)	Cantidad de calorías y nutrientes para el grupo de edad, de acuerdo con las recomendaciones vigentes para la población colombiana, se debe registrar el valor para calorías, proteína, grasa, carbohidratos, calcio, hierro y sodio, que se encuentran en la minuta patrón de cada modalidad y para cada grupo de edad.
% ADECUACIÓN	Es el porcentaje de cumplimiento del aporte nutricional de la minuta patrón por tiempo de consumo, frente a las recomendaciones nutricionales para el grupo de edad. Este debe corresponder con el porcentaje mínimo establecido por tiempo de comida establecido por definidos en los Lineamientos Técnico y Administrativos del Programa de Alimentación Escolar