CERTIFICADO DE REGISTRO

El proyecto denominado ""Implementación del programa de alimentación escolar PAE en los municipios no certificados en educación, vigencia 2026, Departamento de Nariño", se encuentra registrado con código BPIN 202500000037997, otorgado por el Banco de Programas y Proyectos de inversión Pública del Departamento de nariño.

Cuenta con concepto de viabilidad técnica, política, económica y financiera FAVORABLE, expedida por Secretaría de Educación el 23 de Octubre de 2025 y certificación de inclusión en Plan de Desarrollo Departamental.

El proyecto se encuentra incluido en el Plan de Desarrollo Departamental 2024 - 2027 "Nariño, región, país para el mundo".

El proyecto cuenta con la siguiente solicitud de recursos:

FUENTES DE FINANCIACIÓN			
Tipo de Recursos	Valor	Tipo Entidad	Nombre Entidad
Propios	$39.467.552.000,00	Departamentos	Narino

Valor total del proyecto: $39.467.552.000,00

Se expide en la Secretaría de Planeación Departamental de Nariño a solicitud del interesado, el día 02 de Enero de 2026.

CARLOS DANILO HERNÁNDEZ FOLLECO
PROFESIONAL UNIVERSITARIO BANCO DE PROYECTOS

Gobernación de Nariño - Calle 19 No. 23 - 78 Pasto Nariño (Colombia)
Línea Gratuita: 01 8000 94 98 98 Pbx (57)2 7235003
www.nariño.gov.co - contactenos@narino.gov.co

Formato CPptoC02

Gobernación de NARIÑO

NIT: 800.103.923-8

DISPONIBILIDAD

Número: 2026010597

El suscrito SUBSECRETARIO DE PRESUPUESTO, certifica que en la fecha existe saldo presupuestal libre de afectación para respaldar el siguiente compromiso:

Fecha: 14/01/2026

Tercero: 999999999999999999 **Sucursal:** 999

Nombre: VARIOS

CUENTA	NOMBRE	Valor
2.3.2.02.02.009-22-2201-2201028-202500000037997-97990-16-1.2.3.3.03	Implementación del programa de alimentación escolar PAE en los municipios no certificados en educación, vigencia 2026, Departamento de Nariño/Otros servicios diversos n c p/Administración central/Aportes Nación - Alimentación Escolar	9,473,282,880.00

Total Disponibilidad: 9,473,282,880.00

Total Disponibilidad:NUEVE MIL CUATROCIENTOS SETENTA Y TRES MILLONES DOSCIENTOS OCHENTA Y DOS MIL OCHOCIENTOS OCHENTA PESOS MC.

CONCEPTO: IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE EN MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO POBLACIÓN INDÍGENA, DE ACUERDO A LA RESOLUCIÓN N° 18858-2018

CRISTHIAN AGUILAR RENDON
SUBSECRETARIO DE PRESUPUESTO

Elaboro: CARLOS JULIAN BUCHELI APRAEZ

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
Fecha:	Enero de 2026
Entidad:	Departamento de Nariño
Dependencia que Proyecta:	Secretaría de Educación Departamental-SED NARIÑO.
Asunto:	Estudios Previos

Se presenta el presente Estudio Previo de Conveniencia y Necesidad requerido, de conformidad con lo dispuesto en los numerales 7º y 12º del artículo 25 de la Ley 80 de 1993, modificado por el artículo 87 de la Ley 1474 de 2011, y artículo 2.2.1.1.2.1.1 del Decreto 1082 de 2015, para adelantar la celebración del contrato requerido.

Aunado a lo anterior, el artículo 2.2.1.1.1.6.1 Decreto 1082 de 2015 establece la obligación de hacer un Análisis del Sector al que pertenece el Contratista y en el que se ofrece los bienes o servicios que está interesada la entidad Contratante, por lo cual en este mismo documento se incluyen los aspectos que corresponden a dicho análisis.

Es importante precisar, como lo advirtió la Agencia Nacional de Contratación – Colombia Compra Eficiente, que el deber de análisis contenido en este artículo 2.2.1.1.1.6.1 del Decreto 1082 de 2015, tiene que cumplirse en todas las modalidades de selección de Contratistas.

1. DESCRIPCIÓN DE LA NECESIDAD QUE LA ENTIDAD ESTATAL PRETENDE SATISFACER CON LA CONTRATACIÓN

La Secretaría de Educación Departamental de Nariño presenta los estudios previos que justifican la **contratación de un operador para el Programa de Alimentación Escolar (PAE) durante el año 2026**. Esta iniciativa se fundamenta en el marco legal de la contratación estatal (numeral 7 del artículo 25 de la Ley 80 de 1993, Ley 1150 de 2007, y Decreto 1082 de 2015) y los lineamientos específicos del PAE para pueblos indígenas (Resolución 18858 de 2018 del Ministerio de Educación Nacional - MEN).

El objetivo principal es proveer un **complemento alimentario**, conforme al Plan Alimentario Indígena Propio (PAIP) de los pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS, y un plan alimentario rural en ZONAS RURALES DISPERSAS Este beneficio está dirigido a niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas matriculados en el SIMAT como estudiantes oficiales, que asisten a establecimientos educativos con población mayoritariamente indígena o que se ubican en territorios indígenas de los pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS, como también estudiantes oficiales que se encuentra en territorio RURAL DISPERSO de los municipios no certificados de Nariño.

La finalidad de esta contratación es **recuperar y fortalecer los procesos culturales de alimentación** de estas comunidades, contribuyendo al acceso, permanencia y bienestar de los estudiantes en el sistema educativo. El contrato tendrá una duración de acuerdo a lo establecido en los estudios de acuerdo con el Calendario Académico de 2026, y los establecimientos educativos beneficiados se detallan en el Anexo 1.

La ejecución del Programa de Alimentación Escolar (PAE) se enmarca en un robusto conjunto de disposiciones legales y constitucionales que subrayan la responsabilidad del estado en la garantía de derechos fundamentales y el bienestar general de la población, especialmente de niños, niñas, adolescentes y jóvenes de las comunidades indígenas.

La **Constitución Política de Colombia** establece principios esenciales que rigen la acción del Estado, de conformidad al artículo 2 , son fines esenciales del estado: *servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación; defender la independencia nacional, mantener la integridad territorial y asegurar la convivencia pacífica y la vigencia de un orden justo. Las autoridades de la República están instituidas para proteger a todas las personas residentes en Colombia, en su vida, honra, bienes, creencias y demás derechos y libertades, y para asegurar el cumplimiento de los deberes sociales del Estado y de los particulares."*

El artículo 209 de la Constitución Política, señala que la función administrativa está al servicio del interés general por cuanto las autoridades deben proveer las contingencias necesarias para salvaguardar la salud pública, la salubridad y la seguridad pública.

Por su parte el artículo 366 de la constitución señala *"el bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de la población son fines esenciales del estado…"*

A su vez, las líneas jurisprudenciales de la Corte Constitucional reconocen en pronunciamientos el derecho a la salud como un derecho fundamental, consagrado positivamente en la Ley estatutaria 1751 de 2015.

El artículo 44 de la Constitución Nacional subscribe los derechos fundamentales de los niños,

entre otros, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión, derechos que prevalecen sobre los derechos de los demás, y el artículo 67 establece que la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura, y que en todo caso, corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

La Ley 115 de 1994 hace referencia al papel de la Nación y los entes territoriales en la provisión del Servicio Educativo y específicamente señala a éstas, las funciones relacionadas con la dirección y administración de los servicios educativos estatales.

La Ley 1098 de 2006 establece como responsabilidad del Estado en los niveles nacional, departamental, distrital y municipal, en el marco de la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, y garantía del ejercicio de sus derechos y libertades, "… Asegurar los medios y condiciones que garanticen la permanencia en el sistema educativo y el cumplimiento del ciclo completo de formación" y "*Diseñar y aplicar estrategias para la prevención y el control de la deserción escolar y para evitar la expulsión de los niños y las niñas y los adolescentes del sistema educativo*".

El marco legal del Programa de Alimentación Escolar en Colombia donde se dilucidan las competencias de cada uno de las Entidades Territoriales se encuentran en el numeral 20 del artículo 6 de la Ley 1551 de 2012, parágrafo 4 del artículo 136 de la Ley 1450 de 2011,Ley 1176 de 2007, Ley 715 de 2001, Ley 1530 de 2012 y el Decreto 1852 de 2015 mediante el cual se reglamentó el parágrafo 4 del artículo 136 de la Ley 1450 de 2011, del artículo 6° de la Ley 1551 de 2012, que modificó el artículo 30 de la Ley 136 de 1994, el parágrafo 2 del artículo 2 de la Ley 715 de 2001 y los artículo 16, 17, 18 y 19 de la Ley 1176 de 2007, lo cual debe darse debida aplicación por parte del Gobierno, las entidades territoriales, operadores y todos los actores del programa, Resolución 335 del 2021del Ministerio de Educación Nacional.

La Ley 1450 del 16 de junio de 2011, "Por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo, 2010-2014", dispuso en el parágrafo 4o del artículo 136, trasladar del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) al Ministerio de Educación Nacional (MEN) la orientación, ejecución y articulación del Programa de Alimentación Escolar (PAE), con el fin de alcanzar coberturas universales, y señaló que el MEN debe realizar la revisión, actualización y definición de los lineamientos técnicos-administrativos, los estándares y las condiciones para la prestación del servicio y la ejecución del Programa, que serán aplicados por las entidades territoriales, los actores y operadores del programa; la Ley 1753 de 2015, mediante la cual se aprueba el Plan Nacional de Desarrollo 2014 – 2018 "Todos por un nuevo País", la Ley 1955 del 2019 "Por el cual se expide Plan Nacional de Desarrollo 2018 – 2022 PACTO POR COLOMBIA PACTO POR LA EQUIDAD" y la Ley 2294 del 2023 "por medio de la cual se aprueba Plan Nacional de Desarrollo 2022 – 2026 "Colombia Potencia Mundial de la vida"" no derogaron ni modificaron el artículo 136 de la Ley 1450, por lo tanto esta disposición se mantiene vigente.

La alimentación es un derecho universal; por ello las familias, la sociedad y el Estado deben concurrir para garantizar el acceso universal a la alimentación escolar, aunando recursos de diversas fuentes, por lo cual el Departamento de Nariño garantiza atención universal sin aplicar criterios de focalización considerando la necesidad de brindar el derecho a una buena alimentación, a todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes del sistema educativo oficial.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2015 – ENSIN, para los niños, niñas y adolescentes de 5 a 12 años se encuentra que, siete de cada 100 menores en edad escolar presentan desnutrición crónica, mientras que esta situación se extiende a 11 de cada 100 niños de los hogares más pobres del país. En niños de 13 a 17 años la desnutrición crónica afecta a uno de cada diez de los adolescentes del país, los más pobres de la población (14,9%) y aquellos que viven en zonas rurales (15,7%)

Adicional a lo anterior, a nivel nacional, el 54.2 de cada 100 hogares se encuentran en inseguridad alimentaria, por lo tanto, se busca bajar estos estándares, para ello, en Nariño se creó la Política Publica de Soberanía y Seguridad alimentaria formulada con participación local y comunitaria.

En el Departamento de Nariño, de acuerdo con los datos arrojados por el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional- SISVAN Nariño, para el primer trimestre del año 2020, el 7.10% de los Niños y Niñas de 5 a 18 años, presentó Retraso en el crecimiento y el 3.05% Delgadez.

En este contexto, el PAE es una **estrategia estatal crucial** que contribuye al acceso, permanencia, reducción del ausentismo y bienestar en los establecimientos educativos. Aunque no es un programa nutricional, el suministro de un complemento alimentario busca fortalecer los niveles de atención, impactar positivamente los procesos de aprendizaje y desarrollo cognitivo, y reducir la deserción escolar

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

La "Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud", divulgada en la 57ª Asamblea Mundial de la Salud, invita a los gobiernos a que adopten políticas que favorezcan una alimentación saludable en las escuelas y limiten la disponibilidad de productos con alto contenido de sal, azúcar y grasas.

En la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible, celebrada en Rio de Janeiro en el año 2012, se gestaron los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que sustituyen a los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) y a la vez se constituyen como un compromiso para dar continuidad a estos últimos. Dentro de los 17 ODS, se encuentra poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible (ODS # 2) y garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos (ODS # 4). Teniendo en cuenta que los ODM impulsaron el progreso en diferentes frentes, Colombia, para dar respuesta a los mismos, mediante el documento CONPES 140 de 2011, se comprometió a lograr para el 2015 la cobertura del 100% de la educación básica (preescolar, básica primaria, básica secundaria) y del 93% de la educación media (línea de base 1992: 76.08 y 59.11%, respectivamente), así como a reducir a 7.5%, las personas con consumo por debajo de la energía alimentaria mínima (línea de base 1990 en 17%), para lo cual se lideró por el ICBF y el Ministerio de Protección Social el CONPES 113 de marzo de 2008, en el cual se formula la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, como eje fundamental para el desarrollo social y económico del País, y el Gobierno Nacional ha querido fortalecer el programa destinando recursos por medio del Sistema General de Participaciones, orientando su focalización y ejecución, en la Ley 715 de 2001, que asigna a los municipios y distritos del país recursos de transferencia de la Nación, la Ley 1098 de 2006, que adopta el Código de la Infancia y la Adolescencia y la Ley 1176 de 2007, que tiene coherencia con la protección de la infancia y adolescencia como el derecho a la alimentación, la salud y la educación, entre otros.

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional está dirigida a toda la población colombiana y, especialmente, requiere de acciones que disminuyan las desigualdades sociales y económicas en los grupos de población en condiciones de vulnerabilidad. Los grupos de las víctimas del conflicto armado, los afectados por los desastres naturales, los grupos étnicos (indígenas, afrocolombianos, raizales, gitanos), los niños, las mujeres gestantes y las madres lactantes, y los grupos de más bajos recursos son los prioritarios de las acciones de esta Política.

Los objetivos de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) que tienen impacto directo con el PAE, son los de articulación, desde la concertación y cooperación armónica y, coherente de los diferentes programas, proyectos y acciones intersectoriales, para lograr un mayor impacto, optimización de los recursos y racionalización de acciones para la efectiva gestión de las políticas públicas y la prestación del servicio público del bienestar familiar dirigidos a la población, en especial la más vulnerable, garantizando el acceso a alimentos de calidad y en cantidad suficiente; el de crear condiciones para un mejor desarrollo educativo de los niños, niñas y adolescentes, contribuyendo al rendimiento escolar de los estudiantes, a su asistencia regular a la escuela y permanencia en el sistema educativo, siendo este el objetivo sustancial del PAE.

Con el fin de lograr estos objetivos, es indispensable realizar alianzas en los niveles local, regional, nacional e internacional que contribuyan al fortalecimiento de proyectos en educación, salud y fortalecimiento de la asistencia alimentaria para grupos vulnerables utilizando diversos mecanismos. Uno de los pilares del Plan Nacional de Desarrollo *"Colombia Potencia Mundial de la vida" presenta estrategias encaminadas en la seguridad alimentaria en Departamentos que es presentan altos índices de inseguridad, denominado "Gobierno en el pueblo", ampliando el alcance del programa de Alimentación Escolar que, además de ser una estrategia de acceso y permanencia escolar, contribuirá en la seguridad alimentaria y nutricional de los estudiantes de instituciones educativas oficiales, de acuerdo con lo dispuesto en el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2022-2026"*

La Ley 115 de 1994, conocida como la Ley General de Educación, establece las normas generales para regular el servicio público de la educación, señalando que esta cumple una función social acorde a las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad.

Bajo esta perspectiva la ejecución del plan de Desarrollo Departamental aún vigente, establece en "Educación y conocimiento" la necesidad de fortalecer el sector educativo, mediante la ejecución de programas encaminados a garantizar la calidad y cobertura, determinando como objetivos "Incrementar el ingreso y permanencia de estudiantes al sistema educativo en los municipios no certificados de Nariño", "Incrementar en los resultados de las pruebas Saber en los establecimientos educativos del Departamento de Nariño" y "Fortalecer el proceso de institucionalización y organización del sector educativo en los 61 municipios no certificados del Departamento de Nariño.

A su vez el Plan de Desarrollo Departamental 2024-2027 "***Nariño, región, país para el mundo",*** se encuentra establecida como una de las bases de la estrategia para el cambio la "Educación

para el Cambio", y a su vez, es uno de los compromisos con Nariño. Para el efecto, uno de los deberes específicos de este punto, es la consolidación de un modelo educativo innovador, pertinente y de alto nivel, que consiste entre otras acciones, en diseñar un nuevo modelo educativo en los diferentes niveles con el objetivo de cerrar la brecha en el acceso y mejorar la calidad de la educación como base para la transformación socioeconómica y cultural del departamento. En este punto es indispensable resaltar la necesidad que tiene el Departamento, de avanzar en materia del programa de alimentación escolar como estrategia de permanencia.

Para cumplir tales cometidos y contribuir con los propósitos del Gobierno Departamental, relacionados en el Plan de Desarrollo, el Departamento de Nariño cuenta con los recursos pertinentes.

Plan de Desarrollo que contiene 24 estrategias, 72 programas, 120 indicadores de resultados y 585 indicadores de producto, el cual está alineado con los objetivos de desarrollo sostenible que permitirán impulsar transformaciones territoriales concretas, bajo 6 lineamientos específicos:

1. Derechos humanos, cultura de paz y alianzas para la vida.
2. Inclusión social y acceso a derechos.
3. Sostenibilidad ambiental y ordenamiento territorial.
4. Gestión y administración pública para las transformaciones territoriales.
5. Integración regional y desarrollo fronterizo.
6. Soberanía alimentaria, productividad y competitividad.

Se estima que la implementación de este Plan durante el periodo de gobierno resultará en una significativa **inversión orientada a la gestión y construcción de territorios de paz**. Parte de estos recursos se distribuirán estratégicamente, priorizando áreas como:

- Inversión territorial y acuerdos subregionales.
- Alimentación escolar.
- Comunidades y Pueblos Indígenas.
- Comunidades negras, afrocolombianas, raizales y palenqueras.
- Comunidades campesinas, reincorporadas, Rrom y comunales.

La Secretaría de Educación Departamental de Nariño es la dependencia del departamento encargada de dirigir y liderar la ejecución de políticas, estrategias y programas que garanticen la educación, de conformidad con la legislación vigente y propendiendo por la cobertura, el mejoramiento de la calidad y la eficiencia de la educación de los diferentes niveles, garantizando una óptima administración y manejo de la prestación del servicio educativo en el Departamento de Nariño.

Las principales funciones de esta secretaría son:

1. Apoyar al Gobernador en la formulación de políticas institucionales para mejorar la prestación del servicio educativo y buscar la concertación sectorial del plan educativo en concordancia con las diferentes instancias del gobierno, teniendo en cuenta la normatividad legal vigente.
2. Coordinar el direccionamiento estratégico de las funciones de la Secretaría de Educación, para adoptar los planes, programas y proyectos que garanticen el desarrollo de los ejes de la política educativa.
3. Liderar la interacción y la comunicación permanente con los diferentes grupos de interés y con los actores principales del sistema educativo, orientada a la resolución conjunta de problemas, a la adopción de enfoques y metodologías eficaces y al empoderamiento de los mismos, de acuerdo a los roles que cada quien asuma.
4. Asegurar la conceptualización de la educación en sus aspectos de calidad, cobertura y desarrollo social, evaluando permanentemente sistemas y enfoques que mejoren las capacidades de aprendizaje, incorporando dentro de las mismas metodologías de medición del impacto y la efectividad del proceso educativo.

Dentro de la organización interna del Departamento de Nariño, se encuentra la SED – Subsecretaria de Planeación Educativa y Cobertura a través de la cual ejerce la supervisión de diferentes contratos que suscribe el Departamento con el fin de satisfacer las necesidades de las instituciones educativas para mejorar la calidad educativa, cobertura y permanencia, razón por la cual se requiere garantizar la entrega del Programa de Alimentación Escolar PAE.

En virtud de ello, dentro el acápite correspondiente a "COMPROMISOS CON NARIÑO", estableció el compromiso número 4. "EDUCACIÓN PARA EL CAMBIO" el cual contempla la implementación de 3 compromisos específicos, siendo el primero de ellos el correspondiente a la "4.1 Consolidación de un modelo educativo innovador, pertinente y de alto nivel", el cual pretende entre otras:

• "Diseñar un nuevo modelo educativo en los diferentes niveles con el objetivo de cerrar la

brecha en el acceso y mejorar la calidad de la educación como base para la transformación socioeconómica y cultural del departamento.

• Diseñar e implementar el Sistema de Educación Nariñense - SER NARIÑENSE - que permita fortalecer la educación de primera infancia y la cadena de formación de estudiantes de media egresados de los establecimientos oficiales, que articule a las Universidades de Nariño, el SENA y establecimientos educativos para el trabajo y desarrollo humano, haciendo uso de herramientas como los ciclos propedeúticos.

• Reestructurar el Programa de Alimentación Escolar -PAE- en aras de garantizar la cantidad, calidad nutritiva, cobertura e inocuidad, con identidad cultural territorial y enfoque diferencial para población

• Fortalecer las compras públicas a los pequeños productores rurales, retomando la administración de los programas de alimentación en cabeza de las Asociaciones de padres y madres de familia, con una buena auditoría por parte del estado y veedurías ciudadanas de la comunidad

• Fortalecer el programa de transporte escolar en especial para zonas de difícil acceso.

• Fortalecer los programas, proyectos y estrategias de acceso, permanencia y pertinencia académica, entre la secretaria de educación departamental, las secretarias de educación certificadas y el Ministerio de Educación, para garantizar la cobertura universal.

• Diseñar e implementar un programa de educación rural -PER NARIÑENSE- con calidad y pertinencia, que tenga en cuenta los graves problemas de baja cobertura, migración de la población estudiantil rural hacia las cabeceras, la inclusión escolar, en especial para estudiantes con discapacidad y/o con talentos excepcionales, con enfoque en derechos del campesinado e identidad local."

Para cumplir tales cometidos y contribuir con los propósitos del Gobierno Departamental, relacionados en el Plan de Desarrollo, el Departamento de Nariño cuenta con los recursos pertinentes para la contratación de este programa denominado **IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE EN LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN, VIGENCIA 2026, DEPARTAMENTO DE NARIÑO se encuentra registrado con código BPIN: 202500000037997,** el cual ha sido actualizado para la presente vigencia fiscal dentro de la Inversión Pública Departamental.

Este proyecto cuenta con un **Certificado de Actualización de Viabilidad Favorable** expedido por la Secretaría de Educación el 23 de octubre de 2025, y su inclusión en el Plan de Desarrollo Departamental 2024-2027 "Nariño, región, país para el mundo".

De acuerdo con análisis realizados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN), entre los años 2002 y 2012, la tasa de deserción intra – anual en Colombia pasó del 8% a 4,53%. No obstante, esta mejora, la deserción fue mayor en las zonas rurales de algunos departamentos y para algunos grupos poblacionales, particularmente los más vulnerables.

De otra parte, de acuerdo a los resultados de la Encuesta de Deserción Nacional aplicada por el MEN, cerca del 14,2% de los estudiantes de establecimientos oficiales que alguna vez abandonaron las aulas, lo hicieron por la falta de ayuda en alimentación escolar. No obstante, la incidencia de esto en la deserción escolar varía entre departamentos.

Si bien el aprendizaje escolar es un proceso largo y complejo, determinado por múltiples factores que condicionan la matrícula, la asistencia y los logros; la alimentación escolar es una herramienta y una estrategia efectiva para incorporar a las familias y la comunidad en la vida de la escuela, en los programas de salud y nutrición y en general, para promover el cambio social, consolidar los derechos humanos y la democracia. Sin embargo, estas condiciones solo se logran cuando los establecimientos educativos son vistos como centros donde interactúan los diferentes sectores de intervención social y cuando el programa de alimentación escolar es objeto de un cuidadoso diseño y administración, para tener el máximo impacto sobre la educación y el desarrollo humano.

Los derechos humanos de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes incluyen entre otros los derechos indivisibles, interdependientes e interrelacionados, enunciando "el derecho a un estándar de vida adecuado para el desarrollo intelectual, físico, moral y espiritual de los niños incluyendo alimento, vivienda y vestido adecuado."

En este sentido, el Programa de Alimentación Escolar – PAE es una estrategia estatal que contribuye al acceso, la permanencia, la reducción del ausentismo, y al bienestar en los establecimientos educativos durante el calendario escolar y en la jornada académica de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes registrados en la matricula oficial, a través del suministro de un complemento alimentario desde preescolar hasta básica y media, fomentando hábitos

alimentarios saludables y aportando al logro de las trayectorias educativas completas con resultados de calidad, de esta manera se fortalecerá los niveles de atención, impactar de forma positiva los procesos de aprendizaje, el desarrollo cognitivo, y la deserción, sin que se considere como tal un programa nutricional.

El Ministerio de Educación Nacional-MEN estableció los Lineamientos Técnicos –Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar-PAE para Pueblos Indígenas mediante la Resolución 18858 del 2018, con base en la cual se debe garantizar la prestación del servicio y la ejecución del Programa de Alimentación Escolar - PAE en los establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena o aquellos que se encuentren ubicados en territorio indígena.

Así mismo, mediante la Resolución No. 374 del 2024 se expidieron los lineamientos técnicos, administrativos, estándares y las condiciones mínimas para el modelo de atención del Programa de Alimentación Escolar en las sedes educativas ubicadas en zonas rurales dispersas, en la cual se ha establecido que, para la atención diferencial en sedes educativas con población mayoritariamente indígena y aquellas que se encuentren en territorio indígena, se deberá dar aplicación a la Resolución 18858 de 2018 o la normatividad que lo modifique, adicione o sustituya.

Lo anterior, tiene fundamento en el artículo 7 de la Constitución Política y en El Convenio No 169 de 1989 de la OIT, aprobado mediante la Ley 21 de 1991, sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes, adoptado por la 76 a. reunión de la Conferencia General de la O.I.T., Ginebra 1989., el cual hace parte integral del Bloque de constitucionalidad, en el artículo 27 establece:

> *1. "Los programas y los servicios de educación destinados a los pueblos interesados deberán desarrollarse y aplicarse en cooperación con éstos a fin de responder a sus necesidades particulares, y deberán abarcar su historia, sus conocimientos y técnicas, sus sistemas de valores y todas sus demás aspiraciones sociales, económicas y culturales.*
>
> *2. La autoridad competente deberá asegurar la formación de miembros de estos pueblos y su participación en la formulación y ejecución de programas de educación, con miras a transferir progresivamente a dichos pueblos la responsabilidad de la realización de esos programas, cuando haya lugar" (…).*

En consideración que las comunidades indígenas son poseedoras de una cultura y una cosmovisión propia, la operación del PAE debe estar conforme a sus formas propias de organización territorial y gubernamental; su mecanismo de administración de justicia y su forma de entender la espiritualidad, la mitología, las costumbres y de pensamiento.

Una de las estrategias que implementan las comunidades indígenas para propender por el cumplimiento de sus derechos y para salvaguardar sus costumbres, es la organización en grupos legales y reconocidos socialmente. Así, por ejemplo, en el Departamento de Nariño dichos grupos étnicos se encuentran organizados en resguardos indígenas, en parcialidades indígenas y en territorios no delimitados geográficamente.

La población indígena de Nariño se encuentra distribuida en siete pueblos: Los Pastos con 132.000 habitantes (77,32%); los Awá con 26.800(15,69%); los Eperara Siapidara con 4.500 (2.63%); los Quillasinga con 4.008 (2.34%); los Inga con 3.041 (1,78%); los Cofán con 160(0,093%) y el pueblo Nasa con 119 personas (0.07%).

Están organizados en resguardos indígenas legalmente constituidos, existiendo 71 resguardos indígenas reconocidos que reciben recursos del Sistema General de Participaciones y que están distribuidos en 24 municipios, 17 resguardos son de origen colonial para cumplir el proceso de reestructuración previa clarificación de sus títulos coloniales, 23 están en proceso de constitución y 28 que han solicitado el proceso de ampliación atendiendo los criterios que define la ley 160 de 1994; para un total de 94 comunidades organizadas, de las cuales 71 tienen resguardo legalmente reconocido.

Es compromiso de la administración departamental garantizar calidad de vida a estas poblaciones sin ir en detrimento de sus usos y costumbres, promoviendo y apoyando políticas con énfasis diferencial pero que brinden herramientas para su desarrollo integral, entre los programas para cumplir este objetivo está el Programa de Alimentación Escolar, el cual busca garantizar el acceso con permanencia de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a la educación oficial.

El objetivo General del PAE para Pueblos Indígenas, *"es contribuir al acceso con permanencia al Sistema Educativo Indígena Propio-SEIP de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas matriculados en los establecimientos educativos a través de la entrega de un complemento alimentario que ayuda a recuperar y fortalecer los procesos culturales de alimentación,*

independiente de la modalidad de atención educativa"

El numeral 2.8 de los lineamientos citados incluyen lo referente al Plan Alimentario Indígena Propio- PAIP como una "*estrategia de programación alimentaria mediante la cual los pueblos indígenas determinan los menús que se suministrarán en los establecimientos educativos a través de la implementación de PAE, bajo la modalidad de olla comunitaria"*

El PAIP deberá conformarse por lo siguiente:

a. Conjunto de veinte (20) menús variados, completos y pertinentes; con sus respectivas recetas o guías de preparación, el listado de alimentos y la lista de intercambios de alimentos. Este conjunto de menús contendrá los alimentos definidos por las comunidades indígenas, que deberán aportar proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales mediante la olla Comunitaria, contribuyendo a una alimentación saludable. El complemento servido al estudiante deberá aportar por lo menos un 20% de calorías, si es un complemento JM/JT o un 30% si es un complemento almuerzo, tomando como referencia el grupo de edad entre 9- 13 años 11 meses, que trata la Tabla de la Resolución 3803 de 2016. ((Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones», del Ministerio de Salud y Protección Social.
b. Conjunto de 20 menús bajo modalidad industrializada con su respectivo listado de alimentos y lista de intercambios. Este conjunto de menús contendrá los alimentos definidos por las comunidades indígenas, que deberán aportar proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales contribuyendo a una alimentación. El complemento con modalidad industrializada deberá aportar por lo menos un 20% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9- 13 años 11 meses, que trata la Tabla de la Resolución 3803 de 2016. (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social
c. Aprobación de los menús por parte de las autoridades indígenas de acuerdo con las estructuras de gobierno de cada pueblo.
d. Mecanismos de almacenamiento, conservación, cocción y transporte de alimentos, acorde a los medios disponibles y las particularidades culturales de cada pueblo indígena, en el marco de lo dispuesto en el literal b) del artículo 2°, el literal a) del artículo 5°, y el numeral 1 del artículo 7°, de la Ley 21 de 1991.
e. Plan de remisiones: documento que estipula las cantidades de bienes y servicios, y los tiempos de entrega por parte del operador a los establecimientos educativos.
f. Plan de compras: el plan de compras es la herramienta para programar las necesidades de bienes y servicios que se requieren durante el calendario escolar, desagregado por meses con el objetivo de implementar el Plan Alimentario Indígena Propio. Este Plan de Compras se enmarcará en los calendarios culturales de los diferentes pueblos indígenas, que hacen parte de los Proyectos Educativos Comunitarios - PEC, y deberá determinar lo que se necesita, cuánto se necesita, cuándo se necesita, los recursos requeridos y las fuentes de donde se obtendrán los recursos.

Concertación:

En el marco de la planeación del Programa de Alimentación Escolar- PAE para la vigencia 2026, el equipo de profesionales PAE de la Entidad realizó el desplazamiento desde el mes de agosto hasta el mes de septiembre de 2025, así:

FECHA	PUEBLO	MUNICIPIO	LUGAR
6/08/2025	Inga de Aponte	Tablón de gomez	Salon multiple de la institución educativa Inga de Aponte
11/08/2025	Los pastos	Ipiales	Casa de la mesa, Ipiales
12/08/2025	Awá Camawari	Ricaurte	Instalaciones de la asociacion de autoridades tradiciones e indigenas Awá Camari
13/08/2025	Awá sin asociacion	Ricaurte	Casa del cabildo resguardo integrado Eden Cartagena
11/09/2025	ASCIESNA	Olaya Herrera	Sede Bocas de vibora, I-E Litoral pacifico
23/09/2025	Unipa	Barbacoas	IETABA

En el marco de la planeación del PAE para la vigencia 2026, la Secretaría de Educación Departamental de Nariño inició el proceso de concertación desde el mes de agosto. Se remitieron invitaciones formales a todas las comunidades indígenas para participar en el diseño y la planeación del Plan Alimentario Indígena Propio (PAIP) del próximo año. Para asegurar la efectividad de este proceso, el equipo del PAE asistió presencialmente a todos los espacios

programados para la concertación del PAE Indígena

CONCERTACION PUEBLO INGAS DE APONTE (Tablón de Gómez)

Saludo inicial y presentación del propósito
Intervención del rector de la Institución Educativa Inga de Aponte
El rector de la Institución Educativa Inga de Aponte inicia su intervención dirigiendo un cordial saludo a todos los asistentes a la concertación, expresando su satisfacción por la presencia de las autoridades, representantes comunitarios y equipo técnico del Programa de Alimentación Escolar – PAE. Resalta la importancia de estos espacios de diálogo y trabajo conjunto para garantizar el bienestar de los estudiantes, haciendo énfasis en que la educación y la alimentación son pilares fundamentales para el desarrollo integral de la niñez.

Palabras del señor gobernador
Posteriormente, el señor gobernador toma la palabra para dar la bienvenida a todos los presentes, destacando el valor de la concertación como escenario de construcción colectiva. Expresa su apoyo y total disposición para avanzar en la implementación de estrategias que fortalezcan el suministro de alimentación escolar, subrayando que la adecuada nutrición de los niños y niñas del territorio es esencial para su aprendizaje, salud y futuro. Asimismo, invita a mantener una comunicación fluida y un trabajo articulado entre las autoridades, las comunidades y el equipo técnico, con el fin de lograr resultados positivos y sostenibles

Intervención del Subsecretario de Planeación Educativa y Cobertura
En representación de la Secretaría de Educación Departamental, interviene el Dr. Berby Sánchez Montaño, Subsecretario de Planeación y Cobertura, quien resalta la importancia del proceso de concertación como un mecanismo fundamental para garantizar un Programa de Alimentación Escolar – PAE con enfoque diferencial, respetuoso de las costumbres, tradiciones y prácticas alimentarias propias de las comunidades indígenas.

Durante su intervención, hace referencia a la normatividad vigente que respalda la implementación del Programa de Alimentación Indígena, citando las resoluciones y disposiciones legales aplicables. Señala que estos marcos normativos son esenciales para asegurar que la prestación del servicio se realice en condiciones de pertinencia cultural y calidad nutricional.

Asimismo, el Dr. Sánchez informa que la Unidad de Alimentación Escolar ha asumido un rol más activo en estos procesos, lo cual permitirá un acompañamiento técnico más cercano y oportuno. Enfatiza que desde la Gobernación de Nariño se harán las gestiones necesarias para garantizar los recursos financieros, incluyendo la posibilidad de apalancarlos a través de regalías, con el propósito de brindar mayor estabilidad y continuidad al programa en beneficio de los niños, niñas y adolescentes del territorio.

Presentación del equipo PAE y roles
Se realizó la presentación del equipo del Programa de Alimentación Escolar – PAE, integrado por:
Jeferson Lozano – Monitor de la reunión, encargado de orientar el desarrollo de la agenda y garantizar el cumplimiento de los temas previstos.
Ingeniera de alimentos Yalexi Piarpuzan - Encargada de garantizar el desarrollo de las actividades de Calidad e inocuidad.
Nutricionista Angela Ibarra – Responsable de atender peticiones y recomendaciones ajustadas a las necesidades calóricas de la población beneficiaria.
Socióloga Sofía Eraso – Encargada de gestión social, con funciones orientadas a la organización de las concertaciones y articulación con las comunidades.
Manuela Hurtado – Nutricionista, a cargo de concertar los ciclos de menú y coordinación general y la apertura para atender inquietudes de los participantes.
Dayana Gustín – Técnica líder y supervisora, responsable del seguimiento y verificación de hallazgos en el marco de la implementación del programa.
Juan Sebastián Caicedo – Auxiliar administrativo, encargado del apoyo logístico y administrativo para el adecuado desarrollo de las actividades.

Intervención del Gobernador

Solicita información previa y contexto del trabajo realizado; pide que la minuta respete usos y costumbres (chagra), y solicita actualización sobre cómo se ha trabajado en los últimos 3 años para poder opinar con conocimiento.
Intervención del Rector
Explica que la minuta parte de la experiencia local (chagra), propone **menús estacionales** (cada 3 meses según cosechas) y solicita vinculación del equipo profesional del PAE para ajustar ciclos a épocas de cosecha.

Exposición técnica del PAE (presentación de diapositivas)

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

1. Introducción y Apertura

La Secretaría de Educación Departamental inició la reunión resaltando el reconocimiento nacional al Programa de Alimentación Escolar (PAE) de Nariño, ubicado entre los cuatro mejores del país según el Ministerio de Educación en 2024.
Se reafirmó el compromiso de mantener este nivel y de innovar con el lanzamiento del **PAE Rural**, que permitirá a instituciones educativas contratar directamente a su operador. Nariño es el único departamento que implementa todas las modalidades del PAE, y el modelo indígena ya ha sido replicado a comunidades afro gracias a la Circular 051 de 2024.

2. Recomendaciones Iniciales

- Mantener la matrícula escolar actualizada todo el año; si un niño no aparece en la base de datos, no puede ser atendido por el PAE.
- Recordatorio de que algunos colegios aparecen con cero matrículas en enero y febrero, lo que impide la asignación de alimentos.

3. Equipo Técnico y Roles

- **Nutricionistas**: Elaboración de menús y supervisión nutricional.
- **Ingeniería de alimentos**: Calidad e inocuidad.
- **Finanzas**: Costeo de la minuta y compras.
- **Gestión social y comunicaciones**: Relación con comunidades y visibilización del proceso.
- **Técnicos de campo**: Monitoreo, acompañamiento y control en territorio.

4. Socialización del PAE y del PAIP

- El PAE inició en los años 60 como estrategia nutricional y ahora es un medio para garantizar **acceso y permanencia escolar**.
- El **PAIP** es específico para comunidades indígenas, concertado directamente con sus autoridades, incorporando costumbres y alimentos propios.

Se explicó la **Olla Comunitaria** como aporte voluntario de productos locales para mejorar las raciones; práctica permitida en PAIP.

5. Contratación y Operación

- Contratos con asociaciones de cabildos y resguardos indígenas, quienes actúan como operadores en distintos municipios.
- Requisitos para ser operador: capacidad administrativa, experiencia mínima de un año, sede propia, cumplimiento de requisitos jurídicos y ausencia de sanciones.
- La minuta se acuerda en concertación, luego se costea según techos presupuestales.

6. Componente Nutricional

Basado en:

- **Resolución 3803 de 2016** (recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población Colombiana).
- **Resolución 335 de 2021** (lineamientos para el PAE)
- **Resolución 18858 de 2018** (lineamientos para comunidades indígenas).
- **Resolución 2674 de 2013** BPM.

Tipos de complementos:

1. **Jornada mañana/tarde**: 20% aporte calórico.
2. **Almuerzo**: 30% aporte calórico.
3. **Complemento en modalidad Industrializada**: 20% aporte calórico, para casos donde la modalidad preparada en sitio no se pueda garantizar y así seguir brindado el PAE por medio de la modalidad Industrializada.

Modalidades de preparación:

- **Preparada en sitio**: Los alimentos se preparan y se consumen en la institución.
- **Industrializada**: Cuando no hay condiciones de infraestructura para una modalidad preparada en sitio.

7. Calidad e Inocuidad

- Cumplimiento de normas sanitarias: **Resolución 335** Anexo técnico Calidad e inocuidad, **Resolución 2674 de 2013** Buenas Prácticas de Manufactura - BPM en toda la cadena alimentaria, **Decreto 1500** para cárnicos y demás normativa que aplica para asegurar la calidad e inocuidad.
- **Fichas técnicas** para cada alimento, permitiendo realizar su trazabilidad (origen, almacenamiento, lote, Registro sanitario cuando aplique).
- Mecanismos de almacenamiento: Congelación (-18°C) y refrigeración (2°C a 6°C).
- Mecanismos de cocción: Mayor a 75°C para garantizar alimento seguro y apto para el consumo humano, evitando así enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS)
- Transporte exclusivo para alimentos, evitar la contaminación cruzada, respetando las

rutas de distribución, además debe contar con concepto sanitario favorable, si es transporte de cárnicos cumplir con las temperaturas de refrigeración y congelación además de todo lo dispuesto por el decreto 1500, certificado de BPM para el transportador y demás obligaciones que contemple la resolución 2674.

- Planes, programas y protocolos obligatorios: saneamiento básico, capacitación, plan de mantenimiento preventivo y correctivo, protocolo de ETAS, plan de rutas, muestreo microbiológico mensual para alimentos catalogados de alto riesgo y demás programas que se requiere para la buena operación del Programa de Alimentación Escolar - PAE.

Uso mínimo del **30% de proveedores locales**

Aportes y Preocupaciones de la Comunidad

Diferencia modalidades: preparada en sitio (cuando la infraestructura lo permite) o industrializada (cuando no hay condiciones).
Descripción de componentes y aportes calóricos: complemento (20%) y almuerzo (aprox. 30%), frecuencia de leche, proteínas, cereales, frutas, azúcares y grasas.
Anexo técnico de calidad e inocuidad: referencias a buenas prácticas (resoluciones citadas en el texto), ficha técnica de alimentos, concepto higiénico-sanitario, temperaturas de refrigeración/congelación, transporte (resolución 1500 para cárnicos), plan de remisiones, saneamiento básico, plan de capacitación (mín. horas anuales), plan de rutas, mantenimiento y calibración de equipos, plan de muestreo microbiológico y trazabilidad de proveedores.
Pesos y gramajes
Define *peso bruto*, *peso neto* y *peso servido*; Se explica cómo se calcula el gramaje final servido y la regla de tres usada para determinar compras.
Señala la necesidad de capacitación de manipuladoras para garantizar porciones y calidad.
Abordó la inclusión de trucha (actualmente 1 día en ciclo; posibilidad de aumentar a 2 días según precio y aceptabilidad).
Problema identificado: leche en polvo no está llegando correctamente; estudio para evaluar ajustes sin alterar costo.
Financiación y menaje (respuesta a inquietudes de la comunidad)
Explicación del acuerdo de bolsa común - SGP: el municipio administra un 20% para dotación (menaje/equipos). El 80% restante se destina a la gobernación para PAE.
La Secretaría no dota de menaje; La entidad territorial realiza la solicitud a la alcaldía municipal, según los reportes presentados en el plan de mejora y coordinar con las entidades territoriales (Alcaldía, cabildo, personería) para recursos o apoyo.
Se asume responsabilidad de evidenciar hallazgos y gestionar enlace con la alcaldía municipal.

Concertación de ciclos de menú — lectura y discusión Vigencia 2026
Se da inicio al proceso de concertación, la nutricionista Manuela Hurtado comienza socializando los **20 menús** del complemento almuerzo (ciclo complementario/almuerzo 30%) y se van consultando observaciones: cada menú contiene (SOPA, ALIMENTO PROTEICO, CEREAL, TUBÉRCULO-RAICES-PLATANOS-DERIVADOS DEL CEREAL, VERDURAS FRIA O CALIENTES, BEBIDA).

Menú 1 — Sopa de guineo con carne de cerdo (proteína incluida en la sopa); arroz blanco; papa; ensalada de tomate y aguacate; jugo de fruta de cosecha en agua. Observación: aprobado en la sesión. (Se registró como menú con proteína en sopa).

Menú 2 — Huevos revueltos, lentejas guisadas, arroz blanco; plátano maduro cocido; ensalada de tomate con repollo; mazamorra en leche. Observación: aprobado (se mencionó mazamorra como alternativa del maíz).

Menú 3 — Carne de res sudada; pasta tipo espagueti; papa al vapor (en casquitos); ensalada de tomate con cilantro; agua de panela (se mencionó leche en algunas preparaciones). Observación: aprobado. Se recordó que las formas de cocción (asada o sudada) dependen de la infraestructura.

Menú 4 — Pechuga de pollo guisada (cebolla larga, tomate, ajo); frijol lima guisado; arroz blanco; papa cocida; ensalada de repollo con zanahoria; jugo de tomate de árbol en agua. Observación: aprobado; si se cambia papa frita hay que considerar mayor consumo de aceite.

Menú 5 — Sopa de maíz con pechuga de pollo; arroz blanco; papa; ensalada de zanahoria, tomate y repollo; jugo de mora en agua.
Observación: aprobado; se indicó que se puede incluir acelga en la sopa si está disponible durante la vigencia.

Menú 6 — Carne roja sudada; arveja seca guisada; arroz blanco; papa al vapor; ensalada de zanahoria con repollo rallado; agua de panela con leche. Observación: aprobado. (Se insistió en gramajes y capacitación de manipuladoras).

Menú 7 — Sopa de guineo con pechuga incluida (proteína en la sopa); arroz blanco; papa incluida en la sopa; ensalada de pepino, tomate y aguacate; jugo de guayaba en agua. Observación: aprobado; buena aceptabilidad por parte de estudiantes.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

Menú 8 — Trucha a la plancha (o a la plancha/frita); frijol rojo guisado; arroz blanco; tajadas de plátano amarillo frito; ensalada de tomate con repollo; jugo de tomate de árbol en agua. Observación importante: se aclaró que si la trucha se fríe aumenta el aceite (costo y técnica); la "trucha a la plancha" fue discutida (posible ajuste si la preparación implica fritura). La trucha está en el ciclo una vez; se planteó poder aumentarla a 2 veces según costo y aceptabilidad.

Menú 9 — Pechuga de pollo frita; pasta tipo espagueti; papa sudada en cuadritos; acelga guisada; jugo de piña en agua.
Observación: aprobado; se reiteró que fritura exige evaluar aceite y costos.

Menú 10 — *Sopa de pasta (con conchitas, corbatas o cabello de ángel; puede incluir carne de res); arroz blanco; papa incluida en la sopa; ensalada de lechuga, cebolla y tomate; jugo de tomate de árbol en agua.*
Observación: aprobado. (Se indicó aplicar ficha técnica y gramajes).

Menú 11 — *Pollo sudado; frijol rojo guisado; arroz blanco; papa al vapor; ensalada de tomate y zanahoria; jugo de mora en agua.*
Observación: aprobado. (Reiteración sobre gramajes y pérdidas por cocción).

Menú 12 — *Sopa de maíz con carne de res y papa (carne incluida en la sopa); arroz blanc; papa incluida en la sopa; ensalada de aguacate, pepino, tomate y limón; jugo de piña en agua.*
Observación: aprobado. (Se agrega repollo o acelga.)

Menú 13 — Trucha a la plancha; lenteja guisada; arroz blanco; papa guisada; ensalada de tomate con pepino; *leche entera pasteurizada (mencionada con canela en astilla).*
Observación: aprobado; se anotó la frecuencia de lácteos y la preocupación por la entrega irregular de leche en polvo (problema logístico identificado).

Menú 14 — *Pechuga de pollo sudada; pasta tipo espagueti; papa (refrita mencionada como opción); ensalada de repollo, zanahoria y piña; mazamorra en leche.*
Observación: aprobado; hay una queja sobre la marca de arroz que el operador suministra (se pidió que la queja se formalice por correo para evaluar el cambio de marca).

Menú 15 — *Carne de res asada; arroz blanco; plátano maduro cocido; ensalada de lechuga, zanahoria y limón; agua de panela con leche.*
Observación importante: se advirtió que no hay plancha disponible para asar; por eso se propuso cambiar a carne de res sudada o frita (o evaluar coste/infraestructura). Se dejó en "amarillo / a verificar" por tema financiero e infraestructura.

Menú 16 — *Carne de res guisada; lenteja guisada; arroz blanco; papa cocida; ensalada de lechuga, pepino, zanahoria, limón y sal; jugo de maracuyá en agua.*
Observación: aprobado.

Menú 17 — *Sopa de maíz con pechuga de pollo; verduras y papa; arroz blanco; papa incluida en la sopa, verduras incluidas en la sopa y colada de avena con leche.*
Observación: aprobado; se señaló la variedad y la inclusión de coladas como complemento lácteo.

Menú 18 — *Carne roja sudada; arroz blanco; papa sudada; ensalada de aguacate con lechuga; colada de maíz con leche.*
Observación: aprobado.

Menú 19 — *Huevo revuelto; frijol rojo guisado; arroz blanco; plátano maduro en tajadas; ensalada de repollo con zanahoria; jugo de lulo en agua.*
Observación: aprobado.

Menú 20 — *Sopa de guineo con pechuga de pollo y papa; arroz blanco; ensalada de repollo con tomate y agua de panela con leche.*
Observación: aprobado; **cierra el ciclo del almuerzo.**

Debate sobre el mote y la ficha técnica.
Si el mote **se compra ya procesado**, requiere **ficha técnica**; si se prepara desde cero en la institución, no requiere ficha técnica (aunque se debe estandarizar el proceso de elaboración, respetando las buenas prácticas de manufactura BPM y asegurando la calidad e inocuidad, además se enfatiza en que se aumentará el trabajo a la dinamizadora), por otro lado la comunidad expresa que este alimento es tradicional del territorio pero reconoce que para poder implementarlo se debe ; técnicos explican riesgos y requisitos.
Aprobaciones puntuales y observaciones técnicas
Se aprueban en general los menús del complemento almuerzo (se registran aprobaciones de menús 1 al 20 en el documento). Se observan solicitudes: aumentar proteína en algunos menús,

ajustar formas de cocción por costos/equipos, formalizar que los intercambios sean por grupos alimentarios y documentarlos.
Menús en donde se sugiere cambio y se procede estudio: menús #5 – 8 – 12 – 15.
Asimismo, se hace la concertación de 20 ciclos de menús en la modalidad industrializada, los cuales serán aplicados en caso de presentarse alguna situación de emergencia que impida el desarrollo normal del servicio de alimentación escolar.

Menú 1- Avena UHT, pan de mantequilla, porción de fruta de cosecha.
Menú 2-Leche entera UHT y galleta integral.
Menú 3-Avena UHT, galleta muu y porción de fruta de cosecha.
Menú 4-Leche entera UHT, palitroque y porción de fruta de cosecha.
Menú 5-Leche saborizada UHT, roscas de dulce y dulce de leche con coco.
Menú 6-Leche saborizada UHT, pan de sal y porción de fruta de cosecha.
Menú 7-Leche entera UHT, roscas de dulce y porción de fruta de cosecha.
Menú 8-Avena UHT, palitroque y dulce de leche con coco.
Menú 9-Leche entera UHT, cucas y porción de frutas de cosecha.
Menú 10- Avena UHT, palitroque y bocadillo de guayaba.
Menú 11- Leche saborizada UHT, pan de sal y porción de fruta de cosecha.
Menú 12- Leche entera UHT, roscas de dulces y panelita de leche.
Menú 13- Avena UHT, palitroque y dulce de leche con coco.
Menú 14- Avena UHT, pan de queso y porción de fruta de cosecha.
Menú 15- Avena UHT, palitroque y porción de fruta de cosecha.
Menú 16- Leche saborizada UHT, galleta de avena y porción de fruta de cosecha
Menú 17- Avena UHT, galletas ducales y bocadillo de guayaba
Menú 18- Leche entera UHT, palitroque y porción de fruta de cosecha.
Menú 19- Leche entera UHT, roscas de dulce y porción de fruta de cosecha.
Menú 20- Avena UHT, palitroque y panelita de leche

Se aprueba la propuesta de los 20 ciclos de menús presentados para la modalidad industrializada, manteniendo su estructura original sin modificaciones. Esta aprobación se da tras la revisión de su composición nutricional, pertinencia cultural y viabilidad operativa, considerando que cumplen con los lineamientos técnicos establecidos por el Programa de Alimentación Escolar – PAE. Los menús serán implementados en caso de emergencia conforme a lo planificado, garantizando así la cobertura y calidad del servicio alimentar

Proposiciones y varios

Intervención del Gobernador:
Solicita contar con información previa y el contexto del trabajo realizado en el marco del Programa de Alimentación Escolar – PAE.
Requiere que la minuta respete los usos y costumbres propios del territorio, especialmente relacionados con la chagra.
Pide una actualización detallada sobre las acciones desarrolladas en los últimos tres años, con el fin de emitir opiniones y aportes con conocimiento de causa.
Intervención del Rector:
Expone que la minuta se fundamenta en la experiencia local y el aprovechamiento de la chagra.
Propone que los menús se planifiquen de manera estacional, con ajustes cada tres meses de acuerdo con las cosechas.
Solicita la vinculación del equipo profesional del PAE para la revisión y ajuste de los ciclos de menú en función de las épocas de producción agrícola.
Intervenciones finales del Subsecretario:
Garantizar que en **2026 no falte un día de alimentación** en los establecimientos del resguardo.
Buscar **dos fuentes de financiación**: recursos de regalías departamentales (nuevo proyecto) + recursos de la Unidad de Alimentación Escolar (U

1. Tareas - Compromisos

N°	Descripción	Responsable	Fecha
1	Garantizar que en **2026 no falte un día de alimentación** en los establecimientos del resguardo.	*SED – Nariño*	**06/08/2025**
2	Anuncio de convocatoria (manifestación de interés) para operadores: **septiembre-octubre** (postulación y avales de autoridades locales). La secretaría validará requisitos con el Ministerio del Interior.	*Autoridades indígenas*	**06/08/2025**
3	Identificar necesidades (nevera, estufa, menaje), elaborar plan de ruta/acción, visitas técnicas y gestión con alcaldía.	*SED – Nariño*	**06/08/2025**

4	La presentación anticipada de los menús establecidos para la vigencia 2027, con el propósito de que la Gobernación y la comunidad educativa realicen el estudio correspondiente y, de esta manera, se puedan generar espacios de concertación y ajustes necesarios sobre los mismos.	*SED – Nariño - Autoridades indígenas*	**06/08/2025**

CONCERTACION PUEBLO LOS PASTOS (Córdoba, Cumbal, Guachucal, Potosí, Providencia, Tuquerres)

1. Saludo de bienvenida por parte del Dr. BERBY SÁNCHEZ, en su calidad de Subsecretario de Planeación Educativa y Cobertura

El Dr. Berby Sanchez, en calidad de Subsecretario de Planeación y Cobertura, resaltó la importancia de la concertación como mecanismo para mejorar la calidad de la alimentación de los niños, niñas, reconociendo a las comunidades indígenas como actores clave para definir, dentro de los marcos legales, lo que se debe ofrecer en cada establecimiento educativo. Destacó la experiencia positiva en procesos anteriores, lo que genera confianza en que este trabajo será transparente y responsable, integrando autoridades, docentes y padres de familia.

Añade además que el PAE de Nariño fue reconocido en 2024 por el Ministerio de Educación como uno de los cuatro mejores del país. El reto conjunto con operadores y autoridades es mantener y mejorar esta posición. Se anunció que Nariño será el primer departamento en lanzar el PAE Rural, con presencia del director de la Unidad de Alimentos para Aprender (UApA) en Ospina. Esta modalidad permitirá que cada institución educativa contrate directamente a su operador.

Recalcó que Nariño es la única Entidad Territorial Certificada que maneja todas las modalidades del PAE, incluyendo experiencias nuevas en municipios como Paz, y que el compromiso es total con las comunidades indígenas y afro. Se informó que, siguiendo el modelo indígena, desde febrero de 2025 la Circular 051 autoriza concertaciones similares con comunidades afro, y se expresó confianza en replicar el buen trabajo realizado con las comunidades indígenas.

2. Saludo de bienvenida por parte de la Dra. Andrea Cortez, profesional de permanencia P. U. de la Subsecretaría de Planeación Educativa y Cobertura.

La Dra. Andrea Cortez extiende un cordial saludo de bienvenida a los gobernadores de cada resguardo, así como a los docentes y padres de familia, agradeciendo su asistencia a este espacio de concertación, en el cual se definirán los ciclos de menú con los que se brindará atención durante la vigencia 2026.
Asimismo, hizo un llamado a mantener actualizada la matrícula escolar en todo momento, con el fin de evitar que niños y niñas queden por fuera del Programa de Alimentación Escolar (PAE), ya que las bases de datos oficiales son la principal referencia para garantizar su cobertura. Señaló que, cada año, durante los meses de enero y febrero, algunas instituciones educativas presentan matrícula en cero, a pesar de contar con estudiantes activos.
A continuación, se presenta el orden del día de la concertación.
Finalmente, invitó a todos los asistentes a participar activamente en la construcción conjunta de los ciclos de menú.

3. Presentación del equipo multidisciplinario de la Secretaría de Educación Departamental de Nariño.

Presentación del equipo - PAE

- Yalexi Piarpuzán (Ingeniera de Alimentos):
- Ángela Villota (Nutricionista):
- Manuela Hurtado (Nutricionista):
- John Charfuelan (Economista):
- Yuli Andrea Tapie (Sociologa):
- Dayana Lizeth Gustin (Equipo técnico):
- Juan Sebastián Caicedo Guerrero (Auxiliar Administrativo):
- Gabriela Zuta (Comunicadora SED):

4. Socialización PAE vigencia 2025.

Para esta parte, la Dra. Andrea Cortez inicia explicando que el PAE, es una estrategia de acceso y permanencia escolar, administrada por el Ministerio de Educación.
Aclara además que del PAE general, nace el Programa de Alimentación Escolar Indígena Propio (PAIP), formalizado en la Resolución 18858 de 2018. Y que el Departamento de Nariño fue pionero en su implementación, realizando concertaciones por y para las comunidades indígenas respetando usos, costumbres y alimentación diferencial.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

También explica la modalidad de operación y contratos como se muestra en la siguiente tabla.

CONTRATACIÓN PAIP 2025		
NO. CONTRATO	OPERADOR	MUNICIPIOS DONDE OPERA
GN3070-2025	LA ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS DE LA ZONA DE IPIALES - ACIZI.	Cuaspud, Guachucal, Samaniego, Ricaurte, Providencia, Túquerres, El Tablón de Gómez.
GN3122-2025	LA ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS DE LA ZONA DE IPIALES - ACIZI.	Barbacoas.
GN3072-2025	ASOCIACIÓN DE CABILDOS EMBERÁ CHAMI - KIPARA ASCEK.	Barbacoas, Ricaurte.
GN3071-2025	ASOCIACIÓN DE CABILDOS Y/O AUTORIDADES TRADICIONALES INDÍGENAS DE LA FRONTERA - ASOIN	Córdoba, Cumbal, Mallama, Potos.
GN3074-2025	ASOCIACIÓN DE CABILDOS Y/O AUTORIDADES TRADICIONALES INDÍGENAS INTY-QUILLA	Aldana, Contadero, Cumbal, Guachucal, Puerres, Ricaurte, Santacruz, Sapuyes, Túquerres.
GN3073-2025	LA ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS EPERARA SIAPIADARA DE NARIÑO - ACIESNA.	El Charco, La Tola, Olaya Herrera, Santa Bárbara.

De acuerdo con lo anterior, la normatividad y requisitos para operar según la Resolución 18858 de 2018: donde define la contratación con autoridades indígenas, cabildos, resguardos y/o asociaciones son:

1. Capacidad administrativa, sede organizada.
2. Experiencia mínima de un año en programas alimentarios.
3. Capacidad jurídica sin inhabilidades o sanciones.

Además aclara que si la comunidad no elige operador, la entidad territorial puede contratar uno externo.

5. Componente financiero:

Minuta concertada determina el costo por ración, ajustada a techos presupuestales.
Modelo de compras: alimentos perecederos/no perecederos, cantidades, calendario escolar propio.
Igualdad en cantidad de ración para todos los beneficiarios (9 años a 13 años y 11 meses).
Rubros incluyen: pago de manipuladoras (con incrementos progresivos según ley), elementos de aseo, combustible, logística, bodegas, impuestos.
Fuentes de financiación:
Aportes de Nación (UApA – asignación especial PAE).
Aportes municipales (80% al departamento, 20% para dotación y menaje escolar).
Recursos de libre destinación del departamento.
Llamado a optimizar cobertura: informar si hay niños que no consumen el alimento para evitar desperdicio.

4. Socialización Componente Técnico-Nutricional del PAE Indígena Propio - PAIP

La nutricionista Manuela Hurtado contratista PAE, explica parte de la normativa en la que busca garantizar que los niños, niñas y adolescentes beneficiarios reciban un aporte energético y de nutrientes adecuado, culturalmente aceptado y ajustado a su contexto, de acuerdo con la normatividad vigente y las concertaciones con las comunidades indígenas.

Tambien hace enfasis en el marco normativo y técnico de la resolución 3803 de 2016 donde se define las recomendaciones de ingesta energética y de nutrientes que orientan la planificación de las raciones alimentarias según edad, sexo y condición fisiológica.

Modalidades de complemento alimentario
El PAIP ofrece diferentes modalidades, cada una con un porcentaje específico del aporte calórico total diario recomendado por la RIEN: establecido.
Tipos de complementos:

1. **Jornada mañana/tarde**: 20% aporte calórico.
2. **Almuerzo**: 30% aporte calórico.
3. **Complemento en modalidad Industrializada**: 20% aporte calórico, para casos donde la modalidad preparada en sitio no se pueda garantizar y así seguir brindado el PAE por medio de la modalidad Industrializada.

Modalidades de preparación:

- **Preparada en sitio**: Los alimentos se preparan y se consumen en la institución.
- **Industrializada**: Cuando no hay condiciones de infraestructura para una modalidad preparada en sitio.

Adaptaciones culturales

Olla comunitaria: práctica en la que las familias aportan productos frescos (papa, leche, queso, maíz, entre otros) para enriquecer los complementos, respetando el valor nutricional mínimo exigido.
Flexibilidad en preparaciones para incluir alimentos tradicionales como mote, envueltos, chicha o sopas típicas.
Ajuste de menús a disponibilidad de productos locales para reducir costos y mejorar

aceptación.

Planificación operativa

- Plan de revisiones: define gramajes y cantidades por institución.
- Plan de saneamiento básico para comedores y bodegas.
- Plan de rutas: periodicidad de entrega de insumos (mensual, semanal, quincenal).
- Adecuación de áreas de almacenamiento y procesamiento.
- Capacitación obligatoria para manipuladoras (mín. 10 horas/año).
- Plan de mantenimiento preventivo/correctivo de equipos.
- Plan de muestreo microbiológico para alimentos de alto riesgo.
- Programa de proveedores con prioridad al 30% local.
- Protocolo ETA (Enfermedad Transmitida por Alimentos) obligatorio en cada institución.

Concertación de ciclos de menú — Vigencia 2026

La nutricionista Manuela Hurtado del equipo PAE, inicia con el proceso de concertación de los **20 menús** del complemento almuerzo (ciclo complementario/almuerzo 30%): aclara que cada menú contiene (SOPA/ ALIMENTO PROTEICO, CEREAL, TUBÉRCULO-RAÍCES-PLÁTANOS-DERIVADOS DEL CEREAL, VERDURAS FRÍA O CALIENTES, BEBIDA).

Menú 1- Carne de cerdo asada, lenteja guisada, arroz blanco, papa cocida, ensalada de lechuga y tomate (sal y limón), jugo de guayaba en leche.
Menú 2- Sancocho de pollo con papa y plátano, arroz blanco, ensalada de tomate y zanahoria (sal y limón), jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 3- Huevo cocinado, frijol rojo guisado, arroz blanco, tajada de plátano maduro frito, tomate en cascos con perejil, colada de avena en leche.
Menú 4- Pollo sudado, pasta guisada, papa cocida, ollucos guisados con cebolla y tomate, jugo de mango en leche.
Menú 5- Trucha frita, arroz blanco, papa al vapor, zanahoria guisada, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 6- pechuga de pollo sudada, pasta guisada, plátano maduro cocinado, acelga guisada, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 7- Huevo revuelto, frijol guisado, arroz blanco, papa al vapor, tomate en rodajas, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 8- Carne de cerdo asada y lenteja guisada, arroz blanco, molo de papa criolla, ensalada de zanahoria con habichuela, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 9- Carne de cerdo sudada, arroz blanco, papa sudada con cebolla y tomate, ensalada de repollo con zanahoria, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 10- Locro de verdura con pechuga de pollo, arroz blanco, papa común y papa criolla de la sopa, incluido en la sopa, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 11- pechuga de pollo sudada, lenteja guisada, arroz blanco, papa cocida, ensalada de repollo con tomate, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 12- Carne de cerdo sudada, arroz blanco, papa criolla cocida, ensalada de tomate y cebolla, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 13- Huevos revueltos, lentejas guisadas, arroz blanco, papa al perejil, ensalada de lechuga con limón, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 14- Pechuga de pollo sudada, pasta guisada, papa al vapor, ensalada de tomate en cascos, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 15- Sopa de pasta con carne de cerdo y verduras, arroz blanco, papa común y papa criolla de la sopa, ollucos guisados, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 16- Trucha frita, arroz blanco, plátano maduro frito, choclo cocido, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 17- Pechuga de pollo sudada, pasta guisada, patacones, ensalada de pepino y zanahoria (limón), jugo de fruta de cosecha en leche
Menú 18- Huevo frito, frijol rojo guisado, arroz blanco, molo de papa criolla, tomate en cascos con perejil, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 19- Carne de res sudada (por carne de cerdo sudada), arroz blanco, papa al vapor, ensalada de repollo con tomate, jugo de fruta de cosecha en leche.
Menú 20- Pollo frito, arveja guisada, arroz blanco, papa criolla frita, zanahoria guisada, jugo de fruta de cosecha en leche.

- Se define por decisión unánime de los participantes, el cambio de todas las preparaciones de carnes de res por carne de cerdo o pollo, en el complemento alimentario almuerzo.

Se continua la concertación con el complemento JM/JT, por parte de la nutricionista Manuela Hurtado:

Menú 1- Chocolate en leche, Pollo guisado, Arroz blanco y Porción de fruta de cosecha.
Menú 2- Colada de cebada en leche, Lenteja guisada y Papa cocida.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

Menú 3- Agua de panela en leche, Carne de res sudada (por carne de cerdo sudada), Pasta guisada y Porción de fruta de cosecha.
Menú 4- Colada de avena en leche, huevo revuelto y plátano maduro frito en tajadas.
Menú 5- Colada de arrocillo en leche, frijol rojo y arroz blanco.
Menú 6- Colada de quinua en leche, Huevo frito y Arroz blanco.
Menú 7- Chocolate en leche, Pollo sudado, Puré de papa amarilla y Porción de fruta de cosecha.
Menú 8- Colada de maíz molido en leche, Frijol rojo guisado y Arroz blanco.
Menú 9- Agua de panela en leche, Arveja guisada, Arroz blanco y Porción de fruta de cosecha.
Menú 10- Colada de cebada en leche, Carne de cerdo sudada y Pasta guisada.
Menú 11- Colada de avena en leche, Carne de res deshilada sudada (por trucha frita) y Arroz blanco.
Menú 12- Mazamorra en leche, Lenteja guisada y Arroz blanco.
Menú 13- Chocolate en leche, Pollo sudado, Plátano maduro frito en tajadas y Porción de fruta de cosecha.
Menú 14- Colada de quinua en leche, Huevo perico (tomate y cebolla) y Arroz blanco.
Menú 15- Agua de panela en leche, Frijol rojo guisado, Arroz blanco y Porción de fruta de cosecha.
Menú 16- Colada de arrocillo en leche, Garbanzo guisado, Arroz blanco, Porción de fruta de cosecha.
Menú 17- Agua de panela en leche, Huevo revuelto y Pasta guisada.
Menú 18- Colada de quinua en leche, Pollo sudado y Puré de papa amarilla.
Menú 19 Chocolate en leche, Fríjol blanco guisado, Arroz blanco y Porción de fruta de cosecha.
Menú 20 Colada de avena en leche, Carne de cerdo sudada y Papa cocida.

Se dio por finalizado el proceso de concertación con el acompañamiento de las autoridades, los docentes.

Refrigerio Jornadas únicas

MENÚ 1
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Arepa de maíz asada.
MENÚ 2
Leche caliente, Aborrajado de plátano maduro con queso
MENÚ 3
Arroz con leche, Deditos de harina de maíz
MENÚ 4
Agua de panela en leche, Huevos revueltos con papa
MENÚ 5
Jugo de guayaba en leche, Huevo en tortilla, Masitas de harina de trigo
MENÚ 6
Jugo de mango en leche, Huevos revueltos con tomate, Moneditas de plátano verde
MENÚ 7
Colada de avena en leche, Rollitos de harina de trigo
MENÚ 8
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Bastones de papa fritos
MENÚ 9
Jugo de tomate de árbol en leche, Huevo en tortilla
MENÚ 10
Agua de panela en leche, Queso, Hojaldra de harina de trigo
MENÚ 11
Colada de avena, Huevo revueltos con papa
MENÚ 12
Arroz con leche, Deditos de harina de maíz
MENÚ 13
Jugo de guayaba en leche, Huevo tortilla, Masitas de harina de trigo
MENÚ 14
Leche caliente, Aborrajado de plátano maduro con queso
MENÚ 15
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Arepa de maíz asada
MENÚ 16
Jugo de tomate de árbol en leche, Huevo en tortilla
MENÚ 17
Agua de panela en leche, Queso, Hojaldra de harina de trigo
MENÚ 18
Jugo de mango en leche, Huevos revueltos con tomate, Moneditas de plátano verde
MENÚ 19
Chocolate, Huevo revuelto, Bastones de papa fritos
MENÚ 20
Colada de avena en leche, Rollitos de harina de trigo

Proposiciones:

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

Dentro del procesos de concertación, parte de los asistentes como autoridades (gobernadores), los docentes, dieron sus observaciones las cuáles se describen a continuación:

1. Para la preparación de jugo de fruta de cosecha en leche, se sugiere que la fruta no sea cítrica.
2. Cambio de pechuga de pollo a la plancha por pollo frito

Se solicitó priorizar la entrega de frutas de temporada y de alta disponibilidad en la región, tales como papaya, mango, guayaba, banano y mora, garantizando con ello un adecuado aporte nutricional, mayor frescura, reducción de costos logísticos y fomento de la economía local.
Solicitud de intercambio de alimentos: (plátano y yuca en instituciones del resguardo de la montaña)
Leche líquida – revisión de presentación y posibles sustituciones: Se evaluará la posibilidad de intercambiar la leche líquida en presentación de 200 ml por otros alimentos, siempre que se mantenga el aporte equivalente de proteína y calcio. Esta decisión dependerá de la capacidad de almacenamiento en frío de cada institución y de la viabilidad presupuestal del cambio.

NOTA: Se debe evaluar nutricionalmente y económicamente la capacidad y el costo que implica hacer este cambio.
Se aprobó la sustitución de la sopa de maíz por sopa tipo sancocho, atendiendo a la preferencia de consumo manifestada por la comunidad educativa, así como a su valor cultural.
Ajuste en gramaje de choclo: Se definió que la ración de choclo se ajuste a 60 gramos por beneficiario, de acuerdo con la evaluación nutricional realizada por el equipo técnico y las observaciones operativas del operador.

CONCERTACION PUEBLO SIN ASOCIACION (Ricaurte)

Saludo de bienvenida por parte de Omairo Aza en su calidad de Representante Legal Asociación Pueblo AWA URIPAWA.

El señor Omairo Aza, en su calidad de representante legal de la asociación Pueblo AWA URIPAWA, brinda un saludo de bienvenida a los asistentes a la reunión y otorga la palabra para que cada uno de los gobernadores y/o delegados de los resguardos a los cuales representan, realicen su presentación y den el respectivo saludo de bienvenida; así mismo para los directivos y docentes de las diferentes Instituciones y sedes educativas que se encuentran en territorios de los resguardos pertenecientes a la asociación Awa Uripawa y Awa sin asociación.

Saludo de bienvenida por parte de Andrea Cortez, en su calidad de P.U. de Permanencia de la Secretaría de Educación Departamental de Nariño:

Se realiza la apertura del encuentro con la intervención de la P.U. de Permanencia SED- Nariño, Andrea Cortez, quien agradeció la asistencia y participación de los presentes, manifiesta que el encuentro tiene como objetivo concertar los ciclos de menú que se brindaran a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de los pueblos indígenas pertenecientes a la ASOCIACIÓN AWA URIPAWA y AWA sin asociación, matriculados en las instituciones educativas de este territorio y registrados en el SIMAT, para la vigencia 2026, refiere que el proceso de concertación se realiza cada año a partir de la expedición de la resolución 18858 del 2028, mediante la revisión y aprobación de los menús propuestos por parte de las autoridades indígenas invitadas, con la orientación y apoyo de los profesionales de la Secretaría de Educación Departamental

Lectura orden del día y presentación del equipo multidisciplinario de la Secretaría de Educación Departamental de Nariño

Se realiza la lectura del orden del día, dando a conocer los puntos que se van a tratar durante la jornada de concertación, la intervención se lleva a cabo por parte del profesional de gestión social, psicólogo contratista PAE Diego Caipe, quien agradeció la asistencia y participación de todos los presentes, el equipo PAE SED-Nariño procede a su presentación, y se da paso a la socialización del programa.

Socialización PAE vigencia 2025.

Se inicia la socialización del programa ante los asistentes, por parte de la P.U. de Permanencia SED Nariño, Andrea Cortez, quien arranca con la exposición de la normatividad, (resolución 18858-2018) por la cual se determinan los lineamientos técnicos y administrativos para el programa de alimentación escolar para población mayoritariamente indígena, así como los procesos de contratación que se han realizado con los operadores indígenas y las especificaciones propias de este proceso. A continuación se da a conocer la resolución 3803-2016 que establece los aportes nutricionales y la conformación del plato saludable, y la resolución 18858-2018, con la cual se determina los ciclos de menú, las guías de preparación, los métodos de cocción y otros procesos esenciales para el suministro de los alimentos que serán servidos a los niños, niñas y adolescentes en los establecimientos educativos del territorio del pueblo indígena Awa Asociación Uripawa y Awa sin asociación, respetando usos, costumbres y

alimentos propios.

Además de las condiciones en las cuales se presta el servicio de PAE para las comunidades indígenas.

Con base en la anterior exposición, la Nutricionista Contratista Equipo PAE, María Camila Lucero, especifica que el objetivo de la reunión es llevar a cabo un proceso de concertación de los ciclos de menú para la vigencia 2026; enfocándose en la cantidad, calidad y aporte nutricional de cada menú ofrecido; dado que el programa de alimentación escolar está conformado por 20 ciclos de menús diferenciales; en los cuales se busca ofrecer una alimentación suficiente, completa, equilibrada, adecuada e inocua; que incluya frutas, verduras, proteínas, cereales y alimentos propios de su cultura, alimentos regionales y de cosecha que faciliten el intercambio de los mismos, del mismo modo se aclara que el programa de alimentación escolar PAE, brinda un aporte del 20 % en el complemento alimentario desayuno / refrigerio tarde, y el 30% en el complemento alimentario almuerzo, de la alimentación diaria de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de las comunidades indígenas pertenecientes a la asociación Awa Uripawa y Awa sin asociación, aclarando que el restante porcentaje de alimentación se lo debe brindar en casa. Por otra parte, se brinda información acerca de los tipos de modalidad que se entregan en este territorio, los cuales comprenden modalidad preparada en sitio, industrializada y residencias escolares, especificando las condiciones mínimas requeridas para el lugar de preparación y/o entrega de los alimentos, y qué factores contribuyen a la selección de la modalidad, como por ejemplo la infraestructura del comedor escolar, dotación de equipos, acceso a servicios públicos y ubicación geográfica.

Posteriormente interviene la Ingeniera de Alimentos, equipo PAE, contratista Lucy Cuaran, quien hace alusión a la Resolución 2674/2013 anexo técnico de Calidad e Inocuidad - BPM, informando acerca de los requisitos técnicos y estándares de calidad e inocuidad para la operación del Programa de Alimentación Escolar, en cumplimiento de la normatividad sanitaria vigente, promoviendo la mejora continua y aseguramiento de la calidad, así como la atención con pertinencia territorial, de igual manera se orienta acerca de los distintos análisis químicos y microbiológicos que se realizan por los entes reguladores para la habilitación de los restaurantes escolares en las instituciones educativas, para concluir la presente socialización se hace referencia al proceso de conformación de cada menú, reiterando que este va determinado por un análisis químico y microbiológico, además de las guías de preparación, respectivamente para cada menú del ciclo.

Para finalizar por parte del equipo PAE y de la P.U. de Permanencia Andrea Cortez, se brinda información acerca de los requisitos habilitantes para los interesados en operar el programa de alimentación escolar en el territorio, de igual manera se informa que para un mayor conocimiento de los requisitos, los interesados pueden solicitar una mesa técnica con el Equipo PAE, al correo estrategiapae@narino.gov.co, la cual se atenderá con la mayor disponibilidad del caso.

MENÚ 1
Jugo de tomate de árbol en leche, huevo cocinado, arroz blanco, plátano maduro frito en tajadas.

MENÚ No. 2
Agua de panela con leche, pechuga de pollo sudado, arroz blanco

MENÚ No. 3
Colada de avena con leche, carne de res frita, arroz blanco, porción de fruta (granadilla)
MENÚ No. 4
Chocolate con leche, huevos revueltos, arroz blanco

MENÚ No. 5
Colada de avena con leche, frijol guisado, arroz blanco

MENÚ No. 6
Chocolate con leche, blanquillo guisado y huevo cocido, arroz blanco

MENÚ No. 7
Colada de cuchuco de maíz con leche, carne de res sudada, arroz blanco, bala de chiro, porción de fruta piña.

MENÚ No. 8
Agua de panela con leche, huevo revuelto, arroz blanco, plátano maduro frito en tajadas.

MENÚ No. 9
Colada de avena con leche, pechuga de pollo desmechada, arroz blanco, espaguetis guisados (aliños, pimientos), porción de fruta banano.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

MENÚ No. 10
Colada de harina chiro con leche, huevo perico, arroz blanco.

MENÚ No. 11
Jugo de tomate de árbol en leche, lenteja guisada, arroz blanco, papa amarilla frita
MENÚ No. 12
Colada de avena con leche, pechuga de pollo sudado, arroz blanco.

MENÚ No. 13
Agua de panela con leche, huevo cocido, espaguetis guisados (aliños y pimentón), porción de fruta de mango.

MENÚ No. 14
Mazamorra, carne de res guisada, arroz blanco, molo de papa amarilla.

MENÚ No. 15
Chocolate con leche, frijol guisado, arroz blanco, espaguetis guisados (aliños y pimentón)

MENÚ No. 16
Chocolate con leche, lenteja guisada, arroz blanco, porción de fruta mandarina
MENÚ No. 17
Colada de avena con leche, huevo revuelto, arroz blanco, espaguetis guisados (aliños, pimentón)

MENÚ No. 18
Agua de panela con leche, pechuga de pollo sudado, plátano maduro cocinado, arroz blanco.

MENÚ No. 19
Colada de plátano con leche, carne de res sudada, arroz blanco, porción de fruta granadilla.

MENÚ No. 20
Agua de panela con leche, pechuga de pollo desmechado guisado, arroz blanco.
Complemento Almuerzo

MENÚ No. 1
Carne de res guisada, lenteja guisada, arroz blanco, plátano amarillo en rodajas, ensalada de lechuga, cebolla cabezona y tomate, colada de avena en leche.

MENÚ No. 2
Pechuga de pollo sudado, arroz blanco, chiro cocido, ensalada de repollo, zanahoria y tomate de carne, naranjada.

MENÚ No. 3
Carne de res sudada, frijol rojo, arroz blanco, trocitos de yuca cocinada, ensalada de pepino con tomate, colada de arrocillo en leche.

MENÚ No. 4
Huevo cocinado, arroz blanco, patacones de plátano verde, tomate de carne en casquitos y cebolla cabezona con sal y limón, jugo de piña en agua.

MENÚ No. 5
Atún en lomitos en aceite guisado, espaguetis, arroz blanco, papa común cocinada, guiso de arveja verde, habichuela y zanahoria, agua de panela en leche.

MENÚ No. 6
Huevo frito, lenteja guisada, arroz blanco, plátano maduro cocinado, ensalada de repollo, zanahoria y tomate, jugo de tomate de árbol en leche.

MENÚ No. 7
atún en lomitos en aceite guisado, espaguetis, arroz blanco, papa amarilla frita
ensalada de cebolla cabezona tomate con limón y sal, colada de arrocillo en leche (granillo)

MENÚ No. 8
Carne de res guisada, frijol rojo con plátano verde, arroz blanco, plátano incluido en frijol, ensalada de lechuga, cebolla cabezona y tomate, limonada.

MENÚ No. 9
Carne de cerdo frita, arroz blanco, yuca cocida, ensalada de repollo con zanahoria sal y limón, jugo de lulo en agua.

MENÚ No. 10
Pechuga de pollo guisado, frijol rojo, arroz blanco, rodajas de papa común sudada

tomate de carne en casquitos con cebolla cabezona con sal y limón, colada de avena en leche.

MENÚ No. 11
Huevo revuelto, lentejas guisadas, arroz blanco, plátano amarillo en tajadas, ensalada de repollo con tomate, colada de harina de plátano en leche.

MENÚ No. 12
Pechuga de pollo sudado, frijol rojo, arroz blanco, patacones de plátano verde, ensalada de tomate, cebolla cabezona y aguacate, limonada.

MENÚ No. 13
Carne de res con verduras (arveja verde, habichuelas, zanahoria, tomate de carne y cebolla cabezona), arroz blanco, papa común frita, verduras en la carne, jugo de guayaba en leche.

MENÚ No. 14
Atún en aceite guisado, blanquillo guisado, arroz blanco, yuca cocida, tomate en casquitos con limón y sal, jugo de lulo en agua.

MENÚ No. 15
Carne de res sudada, arroz tigre, puré de papa amarilla, ensalada de pepino con tomate con limón y sal, jugo de tomate en leche.

MENÚ No. 16
Huevo perico, lenteja guisada, arroz blanco, yuca cocida, ensalada de zanahoria con cebolla cabezona y tomate de carne, jugo de mango en leche.

MENÚ No. 17
Pechuga de pollo sudado, arroz blanco, puré de papa amarilla, ensalada de pepino con tomate con limón y sal, jugo de maracuyá en agua.

MENÚ No. 18
Carne de cerdo sudada, arroz blanco, papa común frita, guiso de zanahoria, limonada.

MENÚ No. 19
Pechuga de pollo desmechado, frijol rojo guisado con plátano verde, arroz blanco.
ensalada de repollo con tomate, limón y sal, colada de avena en leche.

MENÚ No. 20
Carne de res frita, espaguettis (pimentón), arroz blanco, papa común cocinada
ensalada de lechuga con tomate, limón y sal, chocolate en leche.

Complemento Industrializado

MENÚ No. 1
Avena UHT, pan de mantequilla, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 2
Leche entera UHT, galleta integral, panelita de leche.

MENÚ No. 3
Avena UHT, galleta MUU, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 4
Leche entera UHT, palitroque, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 5
Leche saborizada UHT, roscas de dulce, dulce de leche con coco.

MENÚ No. 6
Leche saborizada UHT, pan de sal, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 7
Leche entera UHT, roscas de dulce, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 8
Avena UHT, palitroque, dulce de leche con coco.

MENÚ No. 9
Leche entera UHT, cucas, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 10

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

Avena UHT, palitroque, bocadillo de guayaba.

MENÚ No. 11
Leche saborizada UHT, galleta crakeña, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 12
Leche entera UHT, roscas de dulce, panelita de leche.

MENÚ No. 13
Avena UHT, palitroque, dulce de leche con coco.
MENÚ No. 14
Avena UHT, pan de queso, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 15
Leche entera UHT, palitroque, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 16
Leche saborizada UHT, galleta de avena, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 17
Avena UHT, galletas ducales, bocadillo de guayaba.

MENÚ No. 18
Leche entera UHT, palitroque, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 19
Leche entera UHT, roscas de dulce, porción de fruta de cosecha.

MENÚ No. 20
Avena UHT, palitroque, panelita de leche.

Complemento Desayuno

MENÚ No. 1
Chocolate en leche, Huevo perico, Arroz blanco, Porción de fruta papaya.

MENÚ No. 2
Colada de fécula de maíz, Goulash de carne de res, Arroz blanco, Mandarina

MENÚ No. 3
Agua de panela en leche, Lenteja guisada, Arroz blanco, Porción de fruta piña.
MENÚ No. 4
Arroz con leche, Huevo cocinado, Arroz blanco, Porción de fruta picada fresa y mango .

MENÚ No. 5
Colada de avena, Pollo desmechado, Arroz blanco, Granadilla .

MENÚ No. 6
Agua de panela en leche, Pechuga de pollo guisado desmechado, Arroz blanco
Porción de fruta papaya.

MENÚ No. 7
Mazamorra con leche, Huevo perico, Arroz blanco, Porción de fruta picada mango.

MENÚ No. 8
Colada de quinua, Frijol rojo, Arroz blanco, Granadilla.

MENÚ No. 9
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Arroz blanco, Porción de fruta piña.

MENÚ No. 10
Colada de harina de plátano, Carne de res desmechada, Espagueti, Porción de fruta mandarina.

MENÚ No. 11
Jugo de mora en leche, Pechuga de Pollo guisado, Arroz blanco, Porción de fruta papaya.

MENÚ No. 8
Colada de quinua, Frijol rojo, Arroz blanco, Granadilla.

MENÚ No. 9
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Arroz blanco, Porción de fruta piña.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

MENÚ No. 10
Colada de harina de plátano, Carne de res desmechada, Espagueti, Porción de fruta mandarina.

MENÚ No. 11
Jugo de mora en leche, Pechuga de Pollo guisado, Arroz blanco, Porción de fruta papaya.

MENÚ No. 12
Colada de maíz, Carne de cerdo guisada, Arroz blanco, Porción de fruta picada piña.

MENÚ No. 13
Chocolate en leche, Huevo cocido, Arroz blanco, Porción de fruta mandarina

MENÚ No. 14
Colada de avena, Huevo revuelto, Arroz blanco, Porción de fruta fresa.

MENÚ No. 15
Agua de panela en leche, Fríjol guisado, Arroz blanco, Porción de fruta mandarina.

MENÚ No. 16
Jugo de mango en leche, Queso, Arroz con verduras, Porción de fruta papaya.

MENÚ No. 17
Arroz con leche, Huevo cocinado, Arroz blanco, Porción de fruta naranja.

MENÚ No. 18
Colada de harina de plátano, Huevo en tortilla, Arroz blanco, Porción de fruta piña.

MENÚ No. 19
Chocolate en leche, Carne de cerdo guisada, Arroz blanco, Porción de fruta mandarina.

MENÚ No. 20
Colada de fécula de maíz, Carne de res frita, Arroz blanco, Porción de fruta granadilla.

Complemento Refrigerio tarde

Menú No. 1
Yogur, Torta Individual.

Menú No. 2
Leche Saborizada UHT, Galletas Doraditas.

Menú No. 3
Avena Natural UHT, Ponquesito

Menú No. 4
Yogur, Galletas Saltín
Menú No. 5
Leche Saborizada UHT, Galleta Sabor A Naranja

Menú No. 6
Leche Saborizada UHT, Ponquesito

Menú No. 7
Yogur, Galletas Doraditas

Menú No. 8
Leche Saborizada UHT, Galletas Cracker

Menú No. 9
Avena Natural UHT, Torta Individual

Menú No. 10
Yogur, Galleta Integral

Menú No. 11
Yogur, Torta Individual

Menú No. 12
Leche Saborizada UHT, Galletas Doraditas

Menú No. 13

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

Avena Natural UHT, Ponquesito

Menú No. 14
Leche Saborizada UHT, Galletas Saltin

Menú No. 15
Avena Natural UHT, Galleta Sabor A Naranja

Menú No. 16
Leche Saborizada UHT, Ponquesito

Menú No. 17
Yogur, Galletas Doraditas

Menú No. 18
Leche Saborizada UHT, Galletas Cracker

Menú No. 19
Avena Natural UHT, Torta Individual

Menú No. 20
Yogur, Galleta Integral

Refrigerio Jornadas únicas

MENÚ 1
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Arepa de maíz asada.
MENÚ 2
Leche caliente, Aborrajado de plátano maduro con queso

MENÚ 3
Arroz con leche, Deditos de harina de maíz

MENÚ 4
Agua de panela en leche, Huevos revueltos con papa

MENÚ 5
Jugo de guayaba en leche, Huevo en tortilla, Masitas de harina de trigo

MENÚ 6
Jugo de mango en leche, Huevos revueltos con tomate, Moneditas de plátano verde

MENÚ 7
Colada de avena en leche, Rollitos de harina de trigo

MENÚ 8
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Bastones de papa fritos

MENÚ 9
Jugo de tomate de árbol en leche, Huevo en tortilla

MENÚ 10
Agua de panela en leche, Queso, Hojaldra de harina de trigo

MENÚ 11
Colada de avena, Huevo revueltos con papa

MENÚ 12
Arroz con leche, Deditos de harina de maíz

MENÚ 13
Jugo de guayaba en leche, Huevo tortilla, Masitas de harina de trigo

MENÚ 14
Leche caliente, Aborrajado de plátano maduro con queso

MENÚ 15
Chocolate en leche, Huevo revuelto, Arepa de maíz asada

MENÚ 16
Jugo de tomate de árbol en leche, Huevo en tortilla

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

MENÚ 17
Agua de panela en leche, Queso, Hojaldra de harina de trigo

MENÚ 18
Jugo de mango en leche, Huevos revueltos con tomate, Moneditas de plátano verde

MENÚ 19
Chocolate, Huevo revuelto, Bastones de papa fritos

MENÚ 20
Colada de avena en leche, Rollitos de harina de trigo

Todos los ciclos de menús aprobados se someterán al análisis, aprobación y validación, del componente financiero del Equipo PAE SED Nariño y la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar- Alimentos para Aprender UApA.

Proposiciones y varios

- En todas las preparaciones que llevan plátano, se cambia por bala de chiro, preparación propia de las comunidades Awa, la cual se realiza cocinando el chiro verde, luego de cocido se machaca hasta realizar una pasta a la cual se le dará forma de bala (ovalada)
- Para la conservación de alimentos cárnicos (carne de res y cerdo) la comunidad prefiere seguir utilizando métodos como el ahumado y el salado, tradicionales y ancestrales de estas comunidades, los cuales mantienen las propiedades, calidad e inocuidad de estos alimentos, debido a las distancias lejanas donde se encuentran asentados los establecimientos y sedes educativas, además es necesaria la adopción de estos métodos debido a que el territorio presenta dificultad de acceso por falta de carreteras y caminos, así como la falta de electricidad imposibilitando la refrigeración de estos alimentos.
- Mantener el uso de moto y caballo para llegar a las zonas y territorios de difícil acceso, asegurando que el proveedor utilice métodos de conservación propios como el salado y el ahumado para las carnes.
- En sedes educativas de difícil acceso y que no cuenten con servicio de electricidad, en los ciclos de menú reemplazar la pechuga de pollo por filete de carne de res o cerdo, teniendo en cuenta su mejor conservación y durabilidad en estos territorios, además que son productos a los cuales se les puede aplicar los métodos de conservación tradicionales como el salado y ahumado.
- Se da claridad sobre la vinculación laboral de las manipuladoras de alimentos, el cual se ejecutará conforme a las directrices emitidas por la UAPA para el proceso de contratación. Dicho lineamiento establece los criterios, fases y responsabilidades que deberán ser aplicados por la entidad territorial y el operador, garantizando la selección adecuada del personal, el cumplimiento de los requisitos establecidos y la formalización de la vinculación laboral bajo los parámetros definidos por la Unidad Administrativa. Este proceso se implementará de manera articulada, transparente y en los tiempos establecidos, asegurando continuidad en el servicio y respeto por las orientaciones técnicas impartidas.

7.	**Tareas y Compromisos**		
N°	**Descripción**	**Responsable**	**Fecha**
1	Recolectar todas las proposiciones referidas durante la jornada y remitirse mediante acta a la Secretaría Educación Departamental de Nariño; con el fin de dar trámite con los operadores.	Operador y Equipo PAE SED- Nariño	
2	Corroborar la entrega de los alimentos concertados en la minuta, verificando que correspondan a lo estipulado, que se entreguen en los tiempos acordados y que lleguen a las instituciones y sedes educativas del territorio.	Operador y Equipo PAE SED- Nariño	
3	Verificar el cumplimiento del operador en relación con las obligaciones contractuales y lo concertado con las comunidades indígenas de la Asociación Awa Uripawa y Awa sin asociación en la presente jornada.	Operador y Equipo PAE SED- Nariño	

De conformidad a lo anterior, los presentes estudios previos, estipulan las minutas concertadas con las autoridades y los pueblos **PASTOS, INGAS DE APONTE Y AWA SIN ASOCIACION** quienes

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

establecieron el Plan Alimentario Indígena Propio - PAIP para la modalidad Preparada en Sitio (complemento JM/JT, Almuerzo, Refrigerio Jornada única, Desayuno, Cena) y para la modalidad industrializada (Complemento JM/JT, Refrigerio tarde) De igual manera, los mecanismos de almacenamiento, conservación, cocción y transporte de alimentos y plan de remisiones, a fin de garantizar una atención diferencial respetando los usos y costumbres de cada comunidad indígena.

En los términos del numeral 5.1 de la Resolución 18858 del 2018, el Departamento de Nariño deberá contratar el servicio del programa de alimentación escolar en los establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena o aquellos que se encuentren en territorio indígena, inicialmente con un OPERADOR INDIGENA, entendido como aquella Autoridad Indígena, Cabildo, Resguardo y/o Asociación de Autoridades Tradicionales y Organización Indígena, quienes deberán cumplir los criterios habilitantes establecidos en el numeral 5..3 de la Resolución 18858 del 2018: **Capacidad administrativa**: demostrar que se cuenta con sede administrativa, personal de apoyo a la administración, manejo contable y un inventario de equipos; acordes al servicio contratado. **Experiencia mínima**: demostrar experiencia mínima de un año en operación de programas de suministro de alimentos o complementos alimentarios a grupos poblacionales, que incluyan preparación en sitio. **Capacidad jurídica**: aportar el documento correspondiente que acredite su existencia y representación legal, y el acta de la Asamblea General conforme a la ley de origen, derecho propio o derecho mayor, de las respectivas comunidades, donde conste haber sido autorizado para la ejecución del PAE.

Modalidades de atención PAE

Asimismo, la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar – UApA emitió la Resolución 335 de 2021, por medio de la cual se deroga la resolución 29452 de 2017 en torno a los lineamientos Técnicos – Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar – PAE, por lo cual, dentro de esta resolución se establece que las modalidades a implementar en PAE son:

Artículo 6. Selección de la modalidad de atención del servicio. Hace referencia al tipo de proceso y lugar de elaboración y preparación de los alimentos a suministrar, estableciéndose en su orden de prioridad las siguientes:
a) Preparada en sitio
b) Comida caliente transportada
c) Industrializada

En este sentido, la entidad atenderá el PAE para la vigencia 2026 empleando las modalidades mencionadas en la operación mayoritaria e indígena. Para esta última, se garantizará el cumplimiento de la Resolución 18858 de 2018. Así las cosas, se implementarán las modalidades de acuerdo con cada establecimiento educativo, específicamente en la Modalidad Preparada en Sitio y la Modalidad Industrializada, según se evidencia en la base de datos de planeación 2026.

Es importante precisar que los Lineamientos Técnicos Administrativos del PAE, contenidos en la Resolución No. 18858 del 11 de diciembre de 2018, no establecen las condiciones relacionadas con los valores que cada entidad territorial debe cancelar por el complemento alimentario. Estos valores se determinan a partir del **estudio de costos diferencial** que realice la entidad territorial certificada y de la disponibilidad de recursos que financien el programa.

El valor del complemento puede variar en función de múltiples factores, tales como: condiciones geográficas para el transporte de alimentos, distinción entre zona urbana y rural, modalidad de suministro, disponibilidad de alimentos, posibilidad de mejoramiento de la ración, modalidad de vinculación, y la cantidad necesaria de dinamizadores auxiliares de alimentos. Además, se consideran aspectos administrativos y cualquier otro factor que la entidad territorial considere relevante y que sustente el estudio de costos respectivo, siempre **respetando las particularidades de los pueblos indígenas.**

2. OBJETO A CONTRATAR, CON SUS ESPECIFICACIONES ESENCIALES REQUERIDAS PARA SU EJECUCIÓN	
2.1 Objeto:	El Departamento de Nariño requiere contratar la Prestación del servicio y la ejecución del Programa de Alimentación Escolar - PAE en los establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena y aquellos que se encuentren ubicados en territorio indígena, en los municipios no certificados del Departamento de Nariño, de conformidad con la Resolución 18858 de 2018, expedida por el Ministerio de Educación Nacional, o las normas que la modifiquen, sustituyan o deroguen, la cual establece los Lineamientos Técnicos - Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar (PAE) para los Pueblos Indígenas.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

2.2. Alcance del objeto contractual.

Para el cumplimiento del objeto de este contrato, y en atención a la Resolución 18858 de 2018 o las normas que la modifiquen, sustituyan o deroguen, el contratista deberá suministrar un complemento alimentario a los niños, niñas, adolescentes de jornada regular y cuatro complementos a los registrados bajo la estrategia de residencias escolares; registrados en el SIMAT, de los establecimientos educativos ubicados en municipios no certificados del Departamento de Nariño, pertenecientes a los pueblos indígenas **AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS DE APONTE Y PASTOS**, como también de las **ZONAS RURALES DISPERSAS** así:

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO

COMPLEMENTO JM/JT - PASTOS- ACIZI

BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	COMPLEMENTO J.M/J.T	DIAS	COMPLEMENTOS
CORDÓBA	PASTOS	855	64	54.720
CUMBAL		1198	64	76.672
GUACHUCAL		1867	64	119.488
POTOSÍ		158	64	10.112
TOTAL GENERAL		**4078**	**64**	**260.992**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – PASTOS- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
CORDÓBA	PASTOS	1215	64	77.760
PROVIDENCIA		53	64	3.392
TÚQUERRES		649	64	41.536
TOTAL GENERAL		**1917**	**64**	**122.688**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO REFRIGERIO MAÑANA J.U – PASTOS- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	REFRIGERIO MAÑANA J.U.	DIAS	COMPLEMENTOS
CORDÓBA	PASTOS	1215	64	77.760
TÚQUERRES	PASTOS	164	64	10.496
TOTAL GENERAL		**1379**	**64**	**88.256**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – INGAS- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
EL TABLÓN DE GÓMEZ	INGAS	325	64	20.800
TOTAL GENERAL		**325**	**64**	**20.800**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – PAE RURAL- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
OSPINA	PAE RURAL	17	64	1.088
TANGUA		10	64	640
TOTAL GENERAL		27	64	1.728

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	183	64	11.712
TOTAL GENERAL		183	64	11.712

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTODESAYUNOS – AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	DESAYUNO	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	65	64	4.160
TOTAL GENERAL		65	64	4.160

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD INDUSTRIALIZADA CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE – AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	RREFRIGERIO TARDE	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	65	64	4.160
TOTAL GENERAL		65	64	4.160

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICOCOMPLEMENTO CENA– AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	CENA	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	65	64	4.160
TOTAL GENERAL		65	64	4.160

DISTRIBUCIÓN DE CUPOS POR MUNICIPIO ANEXO 1

La distribución de cupos por municipio se establece de la siguiente manera:

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

	MUNICIPIO	COMUNIDAD	BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO 2025
	CORDÓBA	PASTOS	2070
	CUMBAL	PASTOS	1198
	EL TABLÓN DE GÓMEZ	INGAS	325
	GUACHUCAL	PASTOS	1867
	OSPINA	PAE RURAL	17
	POTOSÍ	PASTOS	158
	PROVIDENCIA	PASTOS	53
	RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	183
	TANGUA	PAE RURAL	10
	TÚQUERRES	PASTOS	649
	TOTAL GENERAL		**6530**

La distribución de cupos corresponde a la establecida en el anexo 1.

NOTA 1: El número total de cupos a atender por la Entidad Territorial son de 6530 cupos de acuerdo a la Base de Datos SIMAT de planeación con fecha de corte del 14 de agosto de 2025, con 4.078complemento JM/JT, 1379 para la modalidad refrigerio mañana J.U, 2.452 para el complemento ALMUERZO (incluidos complementos almuerzo de residencias escolares Y PAE-Rural), 65 complementos desayuno, 65 complementos de refrigerio tarde y 65 complementos cena para la estrategia de residencia escolar, de acuerdo al Plan Alimentario Indígena Propio de cada pueblo indígena.

NOTA 2: Durante la ejecución del contrato, la distribución de cupos por municipio puede cambiar y redistribuirse entre estos (según valor del complemento), de conformidad a los cortes de matrícula de SIMAT, sin sobre pasar el valor total del presupuesto; asimismo, la tipología de complementos con modalidad preparada en sitio e industrializada puede cambiar mes a mes conforme a la información allegada a la SED sobre el concepto sanitario (favorable, favorable con requerimientos y desfavorable) obtenido como resultado de las visitas realizadas por el Instituto Departamental de Salud de Nariño-ISDN en materia de inspección, vigilancia y control a los restaurantes de cada establecimiento educativo y de acuerdo a las condiciones de infraestructura y saneamiento de los mismos, en todo caso la Entidad informará al operador para el respectivo cambio de modalidad.

2.3. Especificaciones técnicas

DEFINICIONES

ALIMENTO: Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

ALIMENTO DE MAYOR RIESGO EN SALUD PÚBLICA: Los alimentos que pueden contener microorganismos patógenos y favorecer la formación de toxinas o el crecimiento de microorganismos patógenos y alimentos que pueden contener productos químicos nocivos.

ALIMENTO CONTAMINADO: Alimento que presenta o contiene agentes y lo sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores a las permitidas en las normas nacionales, o en su defecto en normas reconocidas internacionalmente.

ALIMENTO ADULTERADO: Es aquel:
a) Al cual se le ha sustraído parte de los elementos constituyentes, reemplazándolos o no por otras sustancias.
b) Que haya sido adicionado con sustancias no autorizadas.
c) Que haya sido sometido a tratamientos que disimulen u oculten sus

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	condicione originales d) Que por deficiencias en su calidad normal hayan sido disimuladas u ocultadas, en forma fraudulenta, sus condiciones originales. **ALIMENTO FRAUDULENTO**: Es aquel que: a) Se le designe o expenda con nombre o calificativo distinto al que le corresponde. b) Su envase, rótulo o etiqueta contenga diseño o declaración ambigua, falsa o que pueda inducir o producir engaño o confusión respecto de su composición intrínseca y uso. c) No proceda de sus verdaderos fabricantes o importadores declarados en el rótulo o que tenga la apariencia y caracteres generales de un producto legítimo, protegido o no por marca registrada y que se denomine como éste, sin serlo. d) Aquel producto que de acuerdo a su riesgo y a lo contemplado en la presente resolución, requiera de registro, permiso o notificación sanitaria y sea comercializado, publicitado o promocionado como un alimento, sin que cuente con el respectivo registro, permiso o notificación sanitaria. **ALIMENTO PERECEDERO:** El alimento que, en razón de su composición, características fisicoquímicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que, por lo tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio. **AUTORIDADES SANITARIAS COMPETENTES**: Son autoridades sanitarias, el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos - INVIMA - y las Entidades Territoriales de Salud que, de acuerdo con la ley, ejercen funciones de inspección, vigilancia y control, y adoptan las acciones de prevención y seguimiento para garantizar el cumplimiento de lo dispuesto en la presente resolución. **BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA:** Son los principios básicos y prácticos generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos en cada una de las operaciones mencionadas cumplan con las condiciones sanitarias adecuadas, de modo que se disminuyan los riesgos inherentes a la producción. **CALENDARIO INDIGENA:** Para efectos de la atención, implementación y operación del Programa de Alimentación Escolar para Pueblos Indígenas, el calendario cultural que hace parte de los Proyectos Educativos Comunitarios corresponderá a los períodos anuales de 40 semanas de duración para un promedio de 180 días de calendario escolar, en los cuales los niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas que se encuentren en la respectiva jornada escolar, se beneficiarán del programa. **CONCEPTO SANITARIO**: Es el concepto emitido por la autoridad sanitaria una vez realizada la inspección, vigilancia y control al establecimiento donde se fabriquen, procesen, preparen, envasen, almacenen, transporten, distribuyan, comercialicen, importen o exporten alimentos o sus materias primas. Este concepto puede ser favorable o desfavorable, dependiendo de la situación encontrada. **CONCERTACIÓN:** Mecanismo de la planeación que permite articular las decisiones de los distintos sectores de acuerdo a prioridades y compromete a cada sector responsable hacia el logro de objetivos. **COMITÉ DE DINAMIZADORES:** Grupo de actores comunitarios que realizará seguimiento, monitoreo y control al desarrollo del PAE, para contribuir a la garantía del adecuado funcionamiento del programa. **CICLO DE MENÚS:** Corresponde al conjunto de menús diarios, derivados de una minuta patrón que se establece para un número determinado de días y que se repite a lo largo de un periodo. **DESINFECCIÓN DESCONTAMINACIÓN:** Es el tratamiento fisicoquímico o biológico aplicado a las superficies limpias en contacto con el alimento con el fin de destruir las células vegetativas de los microorganismos que pueden ocasionar riesgos para la salud pública y reducir sustancialmente

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	el número de otros microorganismos indeseables, sin que dicho tratamiento afecte adversamente la calidad e inocuidad del alimento. **DINAMIZADORES PAE:** Personas que actúan e interactúan en el proceso de implementación y desarrollo del PAE en los establecimientos educativos. **FASE DE ALISTAMIENTO:** Son las actividades y tareas que debe cumplir el contratista, las cuales deberán entregarse previo a la suscripción del contrato y antes del inicio de la ejecución. **FASE DE EJECUCIÓN:** Corresponde al desarrollo de las actividades propias del programa de alimentación escolar a cargo del contratista que resulte adjudicatario de la operación. **HIGIENE DE LOS ALIMENTOS:** Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en cualquier etapa de su manejo. **INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS:** Es la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destina. **LINEAMIENTOS TECNICOS – ADMINISTRATIVOS:** Documento emitido por el Ministerio de Educación Nacional en el que se definen las condiciones, los elementos técnicos y administrativos mínimos que deben tener o cumplir todos los actores y operadores del Programa para la prestación de un servicio de alimentación escolar con calidad, y poder ejecutar acciones dentro del mismo. **MANIPULADOR DE ALIMENTOS:** Es toda persona que interviene directamente, en forma permanente u ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos. **MINUTA PATRON:** Patrón de alimentos por grupos, en medidas, cantidades y frecuencias, para consumir en uno o varios tiempos de comida, que se ajusta a los requerimientos calóricos y de nutrientes de una población determinada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre. **MODALIDAD:** se refiere al proceso y lugar de elaboración y preparación de los alimentos a suministrar. La selección de la modalidad dependerá de las condiciones de la infraestructura del comedor escolar, acceso a servicios públicos, dotación de equipos, así como de la ubicación geográfica del establecimiento educativo que pueda afectar las condiciones de calidad e inocuidad de los alimentos. Teniendo en cuenta lo anterior, se establecen las siguientes modalidades: **MODALIDAD PREPARADA EN SITIO:** se entregará en aquellos casos donde la infraestructura de la institución educativa cumpla con las especificaciones establecidas en la normatividad sanitaria vigente, permita la preparación de los alimentos directamente en las instalaciones del comedor escolar y garantice la calidad e inocuidad de los mismos. El comedor escolar debe presentar concepto sanitario favorable o favorable con requerimientos emitido por la autoridad sanitaria competente. **MODALIDAD INDUSTRIALIZADA:** se entregará complemento industrializado en casos donde la infraestructura de la institución educativa NO permita la preparación de los alimentos directamente en las instalaciones del comedor escolar y no garantiza la calidad e inocuidad de los alimentos, o el concepto sanitario emitido por la autoridad competente sea desfavorable, por lo tanto, es necesario suministrar un complemento alimentario listo para el consumo compuesto por alimentos no procesados (frutas) y alimentos procesados. Adicionalmente, el contratista podrá implementar este tipo de modalidad dependiendo de las condiciones de operación que dificulten proporcionar complemento preparado en sitio. **OPERADOR PAE:** persona contratada para realizar la prestación del servicio del Programa de Alimentación Escolar en las instituciones educativas, haciendo entrega del complemento alimentario a los estudiantes beneficiarios, de acuerdo con los lineamientos, estándares y

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	condiciones mínimas señaladas por el Ministerio de Educación Nacional y las obligaciones del contrato. **OPERADOR INDIGENA:** Es aquella autoridad indígena, cabildo, resguardo y/o asociación de autoridades tradicionales en su calidad de entidades públicas de carácter especial, y organización indígena en su condición de entidad sin ánimo de lucro, contratada para ejecutar el Programa de Alimentación Escolar en aquellos establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena o que se encuentren en territorio indígena. **OPERADOR EXTERNO:** Es aquella persona (jurídica o natural) que no es operador indígena, contratada para realizar la prestación del servicio del Programa de Alimentación Escolar en aquellos establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena o que se encuentren en territorio indígena. **TIPO DE COMPLEMENTO NUTRICIONAL:** el contratista deberá suministrar el complemento alimentario en cada uno de los municipios a atender del Departamento de Nariño según tipo y modalidad de complemento así: - **Según tiempo de consumo:** Hace referencia al momento del día en que se suministra el alimento: complemento alimentario jornada mañana, complemento alimentario jornada de la tarde, complemento alimentario almuerzo. - **Complemento alimentario jornada mañana**: este complemento se recomienda para las niñas, niños y adolescentes que, según los criterios de focalización, son población objetivo del Programa y se encuentran matriculados en la jornada mañana. - **Complemento alimentario jornada de la tarde:** este complemento se recomienda para las niñas, niños y adolescentes que, según los criterios de focalización, son población objetivo del Programa y se encuentran matriculados en la jornada tarde. - **Complemento alimentario almuerzo:** Este complemento se recomienda para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que, según los criterios de focalización, son población objetivo del Programa y hacen parte de la estrategia de Jornada Única, se encuentran en zona rural dispersa o en el servicio de internado escolar. - **Refrigerio jornada mañana, modalidad preparada en sitio para jornadas únicas:** En términos de tiempos de comida, corresponde a un refrigerio, el cual se suministra a través de las modalidades: preparada en sitio en los establecimientos educativos matriculados en jornadas únicas. **OLLA COMUNITARIA:** Tradición ancestral de los pueblos indígenas que transmite valores culturales de la alimentación propia, fomenta convivencia armónica, solidaridad, reciprocidad, cohesión del pueblo. **PLAN ALIMENTARIO INDIGENA PROPIO:** Estrategia de programación alimentaria mediante la cual los pueblos indígenas determinan los menús que se suministrarán en los establecimientos educativos a través de la implementación del PAE, bajo la modalidad de olla Comunitaria. **PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS:** Modelo de atención del Programa de Alimentación Escolar, diseñado para su implementación en sede educativas ubicadas en zonas o territorios rurales dispersos, en coherencia con el contexto geográfico y poblacional. **PLAN ALIMENTARIO RURAL:** es una estrategia de planeación alimentaria mediante la cual se determinan los menús que se suministrarán en sedes educativas ubica das en zonas o territorios rurales dispersos, acorde con la producción alimentaria del territorio, cadenas de proveeduría de alimentos, mecanismos de almacena miento y de preparación, usos y costumbres alimentarias y promoción de alimentación saludable **ZONA DE DIFÍCIL ACCESO:** en relación con la prestación del servicio educativo corresponde a aquellas zonas rurales que cumplen al menos uno de los siguientes criterios: que sea necesaria la utilización habitual de dos o más medios de trans porte para un desplazamiento hasta el perímetro urbano y/o que no existan vías de comunicación que permitan el tránsito motorizado durante la mayor parte del año lectivo y/o que la

prestación del servicio público de transporte terrestre, fluvial o marítimo, tenga una sola frecuencia, ida o vuelta, diaria. (Adaptación Decreto número 1075 de 2015 Artículo 2.4.4.1.2).

ZONA O TERRITORIO RURAL DISPERSO: corresponde al territorio que no forma parte ni de la cabecera municipal ni de los centros poblados; se caracteriza por la disposición dispersa de viviendas y de explotaciones agropecuarias, además de predios de descanso o recreo, usos mineros o extractivos. El número de unidades residenciales por área es menor a las zonas urbanas, y no cuenta con un trazado o nomenclatura de calles, carreteras, avenidas, y demás, y en general, no dispone de servicios públicos u otro tipo de facilidades propias de las áreas urbanas o cabeceras municipales (definición adaptada de publicación del DANE de 2019).

OLLA COMUNITARIA RURAL: es una estrategia que, en el marco del ejercicio de la autonomía alimentaria, y como mecanismo de participación ciudadana, permite la inclusión de alimentos donados por parte de los padres familia de los beneficiarios del PAE. Estos alimentos deben ser adicionales a los contratados y adquiridos por parte del operador para la implementación del Plan Alimentario Rural, lo cual permitirá mejorar el aporte nutricional de los complementos alimentarios suministrados en el PAE para zonas rurales dispersas. Los alimentos donados, deben corresponder a la misma producción agroalimentaria de los padres de familia y que cumplan con los criterios de calidad e inocuidad establecidos para la operación del programa.

PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR: Estrategia estatal que promueve el acceso con permanencia de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el sistema educativo oficial, a través del suministro de un complemento alimentario durante la jornada escolar, para mantener los niveles de atención, impactar de forma positiva los procesos de aprendizaje, el desarrollo cognitivo, disminuir el ausentismo y la deserción y fomentar estilos de vida saludables.

RESIDENCIAS ESCOLARES

El presente estudio previo se basa en los parámetros de la Resolución 18858 de 2018 y la Resolución 00335 de 2021 del Ministerio de Educación Nacional, que establecen los lineamientos técnicos-administrativos, estándares y condiciones mínimas del PAIP y del Programa de Alimentación Escolar (PAE). El parágrafo del artículo 5 de la Resolución 00335 indica que, en el caso de estudiantes matriculados en la estrategia de Residencias Escolares, las Entidades Territoriales Certificadas en Educación deben gestionar los recursos para garantizar el 100% de las recomendaciones diarias de energía y nutrientes por nivel educativo.

Para cumplir con lo anterior, se debe considerar que los recursos transferidos por la Nación y asignados por la Unidad de Alimentación Escolar pueden cubrir hasta el 50% del requerimiento de energía y nutrientes para esta población.

Es decir que, la Gobernación de Nariño - SED, como entidad territorial certificada en educación, debe garantizar la atención a los beneficiarios de Residencias Escolares y el aporte nutricional del 100%. Para ello, se proporcionarán cuatro (4) complementos alimentarios diarios, financiados con recursos propios del Departamento de Nariño.

A continuación, se describen los cupos pertenecientes a la estrategia Residencias Escolares De acuerdo con el corte de matrícula SIMAT:

FECHA DE CORTE/REPORTE SIMAT	CODIGO DANE	CENTRO EDUCATIVO	No. DE BENEFICIARIOS	ESTRATEGIA
PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025	452612000806	INST AGROP COMUN IND INKAL – AWA	65	RESIDENCIA ESCOLAR

NOTA 2: Durante la ejecución del contrato, la distribución de cupos por municipio puede cambiar y redistribuirse entre estos, de conformidad a los cortes de matrícula de SIMAT, sin sobre pasar el valor total del

presupuesto; asimismo, la tipología de complementos con modalidad preparada en sitio e industrializada puede cambiar mes a mes conforme a la información allegada a la SED sobre el concepto sanitario (favorable, favorable con requerimientos y desfavorable) obtenido como resultado de las visitas realizadas por el Instituto Departamental de Salud de Nariño-ISDN en materia de inspección, vigilancia y control a los restaurantes de cada establecimiento educativo y de acuerdo a las condiciones de infraestructura y saneamiento de los mismos, en todo caso la Entidad informará al operador para el respectivo cambio de modalidad.

Este contrato, basado en la Resolución 335 de 2021 y su Anexo de Alimentación Saludable y Sostenible en el PAE, busca brindar alimentación a estudiantes internos de residencias escolares. Estos estudiantes permanecen en la sede educativa 24 horas al día, mínimo 4 días a la semana, y reciben alimentación completa durante su estadía. Es importante aclarar que los estudiantes que no pernoctan en la residencia escolar no se consideran internos y, en caso de aplicar, deben recibir los beneficios de los estudiantes de Jornada Única.

La Entidad Territorial, en el marco de su autonomía administrativa y considerando factores como la dinámica territorial, la disponibilidad de alimentos y los hábitos alimentarios, garantizará el 100% del aporte nutricional necesario para una alimentación saludable. La distribución de porcentajes de aporte de energía y nutrientes por tiempo de consumo, se determina así: desayuno 30%, almuerzo 30%, refrigerio tarde 10% y cena 30% respectivamente.

Teniendo en cuenta lo anterior, se adicionará las definiciones y los ciclos de menú de la estrategia de residencias escolares: desayuno, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena concertados con el pueblo indígena Awá sin Asociación (Anexo PAIP RESIDENCIAS ESCOLARES Awá sin Asociación) quedará de la siguiente manera:

DEFINICIONES

RESIDENCIAS ESCOLARES: Son una estrategia que ofrece alimentación completa a estudiantes internos que permanecen en la sede educativa 24 horas al día, mínimo 4 días a la semana. Es importante destacar que solo se consideran estudiantes internos aquellos que pernoctan en la residencia escolar. Los estudiantes que no pernoctan no se benefician de esta estrategia, pero pueden acceder a los beneficios de la Jornada Única, si corresponde.

A continuación, se detallan los complementos alimenticios que se incluyen en la estrategia de Residencias Escolares:

- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO DESAYUNO:** corresponde al tiempo de comida de la mañana el cual puede suministrarse a través de la modalidad preparada en sitio. Este complemento debe aportar el 30% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO:** corresponde al tiempo de comida del medio día, el cual puede suministrarse a través de la modalidad preparada en sitio. Este complemento debe aportar el 30% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO REFRIGERIO TARDE:** corresponde a un complemento (refrigerio, onces, medias nueves, tentempié, merienda, entre otros), el cual puede suministrarse a través de la modalidad industrializada. Este complemento debe aportar el 10% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO COMIDA/CENA:** corresponde al tiempo de comida de la noche el cual puede suministrarse a través de la modalidad preparada en sitio. Este complemento debe aportar el 30% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.

CICLOS DE MENÚ POBLACIÓN AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS DE APONTE, LOS PASTOS Y ZONAS RURALES DISPERSAS VIGENCIA 2026

El contratista se obliga a la entrega de los siguientes elementos con las

características técnicas y cantidades por modalidad de atención descritas a continuación:

PUEBLO LOS PASTOS:

CICLOS DE MENÚ CON MODALIDAD PARA PREPARAR EN SITIO - COMPLEMENTO ALMUERZO PUEBLO INDÍGENA PASTOS:

CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		COMUNIDAD INDÍGENA DEL PUEBLO LOS PASTOS		
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS SIATUADOS EN TERRITORIO INDÍGENA DEL PUEBLO LOS PASTOS				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA / LENTEJA GUISADA	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO	HUEVO COCINADO / FRIJOL ROJO GUISADOS	POLLO SUDADO	TRUCHA FRITA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA Y PLATANO DE LA SOPA	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	PAPA COCIDA	PAPA AL VAPOR
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (sal y limón)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA (sal y limón)	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE (solicitud de intercambio	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	HUEVO REVUELTO / FRIJOL GUISADO	CARNE DE CERDO ASADA Y LENTEJA GUISADA	CARNE DE CERDO SUDADA	LOCRO DE VERDURA CON PECHUGA DE POLLO
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AL VAPOR	MOLO DE PAPA CRIOLLA	PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ACELGA GUISADA	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	INCLUIDO EN LA SOPA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADA / LENTEJA GUISADA	CARNE DE CERDO SUDADA	HUEVOS REVUELTOS / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	SOPA DE PASTA CON CARNE DE CERDO Y VERDURAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PAPA AL PEREJIL	PAPA AL VAPOR	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA CON LIMON	ENSALDA DE TOMATE EN CASCOS	OLLOCOS GUISADOS
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	TRUCHA FRITA	PECHUGA DE POLLO SUDADA	HUEVO FRITO / FRIJOL ROJO GUISADO	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO FRITO / ARVEJA GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO FRITO	PATACONES	MOLO DE PAPA CRIOLLA	PAPA AL VAPOR	PAPA CRIOLLA FRITA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	CHOCLO COCIDO	ENSALADA PEPINO Y ZANAHORIA(LIMON)	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436	

CICLOS DE MENÚ CON MODALIDAD PARA PREPARAR EN SITIO - COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA/TARDE PUEBLO INDÍGENA PASTOS:

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	APLICA PARA AQUELLOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS EN DONDE SE ECUENTRE UBICADA LA POBLACIÓN INDÍGENA LOS PASTOS				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de cebada en leche	Agua de panela en leche	Colada de avena en leche	Colada de arrocillo en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Lenteja guisada	Carne de cerdo sudada	Huevo revuelto	frijol rojo
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Papa cocinada	Pasta guisada	Plátano maduro frito en tajadas	arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha		
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Colada de quinua en leche	Chocolate en leche	Colada de maiz molido en leche	Agua de panela en leche	Colada de cebada en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo frito	Pollo sudado	Frijol rojo guisado	Arveja guisada	Carne de cerdo sudada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Puré de papa amarilla	Arroz blanco	Arroz blanco	Pasta guisada
FRUTA		Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha	
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena en leche	Mazamorra en leche	Chocolate en leche	Colada de quinua en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Trucha frita	Lenteja guisada	Pollo sudado	Huevo perico (tomate y cebolla)	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Plátano maduro frito en tajadas	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA			Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Colada de arrocillo en leche	Agua de panela en leche	Colada de quinua en leche	Chocolate en leche	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Garbanzo guisado	Huevo revuelto	Pollo sudado	Frijol blanco guisado	Carne de cerdo sudada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Pasta guisada	Puré de papa amarilla	Arroz blanco	Papa cocinada
FRUTA	Porción de fruta de cosecha			Porción de fruta de cosecha	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436	
NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar. NOTA 2: Frutas: Frescas y Enteras. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en un ciclo.					

CICLOS DE MENÚ CON MODALIDAD PREPARADA EN SITIO – REFRIGERIO JORNADA MAÑANA JORNADA UNICA PUEBLO INDÍGENA PASTOS:

Nota: El complemento alimentario denominado *Refrigerio Jornada Mañana para las jornadas únicas* fue diseñado y definido por los profesionales en nutrición de la Entidad Territorial Certificada (ETC), con el propósito de garantizar un aporte suficiente y adecuado de energía y nutrientes a los beneficiarios que cumplen horarios de jornada única en los establecimientos educativos. Lo anterior busca asegurar que los alimentos suministrados a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE) sean consumidos en su totalidad, contribuyendo así al adecuado estado nutricional y al desempeño académico de los estudiantes.

El siguiente Ciclo de Menú corresponde a la modalidad preparada en sitio, refrigerio jornada mañana de jornadas únicas, el cual debe aportar el 20% de las recomendaciones diarias de calorías y nutrientes.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO					

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No.3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Leche caliente	Arroz con leche	Agua de panela en leche	Jugo de guayaba en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Aborrajado de platano maduro con queso		Huevos revueltos con papa	Huevo en tortilla
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maiz asada		Deditos de harina de maiz		Masitas de harina de trigo
FRUTA					
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Colada de avena en leche	Chocolate en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos con tomate		Huevo revuelto	Huevo en tortilla	Queso
CEREAL ACOMPAÑANTE	Moneditas de platano verde	Rollitos de harina de trigo	Bastones de papa fritos		Hojaldra de harina de trigo
FRUTA					
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Arroz con leche	Jugo de guayaba en leche	Leche caliente	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revueltos con papa		Huevo tortilla	Aborrajado de platano maduro con queso	Huevo revuelto
CEREAL ACOMPAÑANTE		Deditos de harina de maiz	Masitas de harina de trigo		Arepa de maiz asada
FRUTA					
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Chocolate	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo en tortilla	Queso	Huevos revueltos con tomate	Huevo revuelto	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Hojaldra de harina de trigo	Moneditas de platano verde	Bastones de papa fritos	Rollitos de harina de trigo
FRUTA					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

CICLOS DE MENÚS CON MODALIDAD INDUSTRIALIZADA – COMPLEMENTO PUEBLO INDIGENA LOS PASTOS.

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO /**
	SIN PERTENENCIA		**INDÍGENA**	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE

Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

INGAS DE APONTE:

CICLOS DE MENÚS CON MODALIDAD PARA PREPARAR EN SITIO - COMPLEMENTO ALMUERZO PUEBLO INDÍGENA INGAS DE APONTE:

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		PUEBLO INDIGENA INGA DE APONTE			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS CON POBLACIÓN MAYORITARIAMENTE INDÍGENA PERTENECIENTES AL PUEBLO INGA DE APONTE				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
SOPA	SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO				SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO(Repollo blanco)
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE CERDO INCLUIDA EN LA SOPA	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE RES SUDADA	PECHUGA DE POLLO GUISADA	PECHUGA DE POLLO
		LENTEJAS GUISADAS		FRIJOL ROJO GUISADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MOLO DE PAPA	PLÁTANO MADURO COCINADO	PAPA AL VAPOR EN CASQUITOS	PAPA COCIDA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE PICADA CON REPOLLO	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON CILANTRO	ENSALADA DE REPOLLO PICADO CON ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE ZANAHORIA TOMATE Y REPOLLO
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	MAZAMORRA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOOL EN AGUA	JUGO DE MORA EN AGUA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
SOPA		SOPA DE GUINEO CON PECHUGA Y PAPA			SOPA DE PASTA(CONCHAS,CORBATAS,CA BELLO DE ANGEL) CON CARNE
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE ROJA SUDADA	PECHUGA DE POLLO	TRUCHA FRITA	PECHUGA DE POLLO FRITA	CARNE DE RES
	ARVEJA SECA GUISADA		FRIJOL ROJO GUISADO		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	PAPA SUDADA EN CUADRITOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REPOLLO RALLADO	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE CON REPOLLO	ACELGA GUISADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA YTOMATE
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA		SOPA DE MAIZ CON CARNE DE RES Y PAPA(REPOLLO O ACELGA)			
ALIMENTO PROTÉICO	POLLO SUDADO	CARNE DE RES INCLUIDA EN LA SOPA	TRUCHA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES SUDADA
	FRIJOL ROJO GUISADO		LENTEJA GUISADA		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA AL VAPOR	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	PAPA GUISADA	PAPA REFRITA	PLÁTANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMÓN
BEBIDA	JUGO DE MORA EN AGUA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LECHE ENTERA PASTEURIZADA CON CANELA EN ASTILLA	MAZAMORRA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
SOPA		SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO, VERDURAS Y PAPA			SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA
ALIMENTO PROTÉICO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO INCLUIDA EN LA SOPA	CARNE ROJA SUDADA	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO INCLUIDA EN LA SOPA
	LENTEJA GUISADA			FRIJOL ROJO GUISADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	PAPA SUDADA	PLATANO MADURO EN TAJADAS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA LIMÓN Y SAL	VERDURAS INCLUIDAS EN LA SOPA	ENSALADA DE AGUACATE CON LECHUGA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE	COLADA DE MAIZ CON LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	AGUA DE PANELA CON LECHE
Frutas jugo con leche: papaya, banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango. Fruta jugo en agua: naranja, maracuya, guayaba, piña, tomate de arbol, mango, mora, lulo.					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA			MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

CICLOS DE MENÚS CON MODALIDAD INDUSTRIALIZADA – COMPLEMENTO PUEBLO INDIGENA INGAS DE APONTE.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO /
	SIN PERTENENCIA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE
Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

AWÁ SIN ASOCIACIÓN:

CICLOS DE MENÚS CON MODALIDAD PARA PREPARAR EN SITIO - COMPLEMENTO ALMUERZO PUEBLO INDÍGENA AWÁ SIN ASOCIACIÓN

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA / FRIJOL ROJO	HUEVO COCINADO	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	CHIRO COCIDO	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS Y CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMÓN	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO / LENTEJA GUISADA	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO	CARNE DE RES GUISADA / FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO GUISADO / FRIJOL ROJO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGETTIS / ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO INCLUIDO EN FRIJOL	YUCA COCINADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA TOMATE CON LIMON Y	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA CON
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	LIMONADA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO / FRIJOL ROJO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA	ATÚN EN ACEITE GUISADO / BLANQUILLO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA
ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	VERDURAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE EN LECHE

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO / FRIJOL ROJO GUISADO CON	CARNE DE RES FRITA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS (PIMENTON) / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE

Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango.mora Fruta jugo en agua: Papaya, naranja, maracuya, piña, mandarina, limon

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

CICLOS DE MENÚS CON MODALIDAD INDUSTRIALIZADA – COMPLEMENTO PUEBLO INDIGENA AWÁ SIN ASOCIACIÓN.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO /**
	SIN PERTENENCIA		**INDÍGENA**	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE

Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

RESIDENCIAS ESCOLARES

CICLOS DE MENÚS ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES – COMPLEMENTO CON MODALIDAD PREPARARADA EN SITIO – DESAYUNO PUEBLO INDÍGENA AWÁ SIN ASOCIACIÓN

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

DESAYUNO - ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES					
OPERADOR:	POR DEFINIR				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Colada de avena
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Goulash de carne de res	Lenteja guisada	Huevo cocinado	Pollo desmechado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta papaya	Mandarina	Porción de fruta piña	Porción de fruta picada fresa y mango	Granadilla
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Mazamorra con leche	Colada de quinua	Chocolate en leche	Colada de harina de plátano
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo guisado desmechado	Huevo perico	Frijol rojo	Huevo revuelto	Carne de res desmechada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Espaguetti
FRUTA	Proción de fruta papaya	Porción de fruta picada mango	Granadilla	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mora en leche	Colada de maíz	Chocolate en leche	Colada de avena	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de Pollo guisado	Carne de cerdo guisada	Huevo cocido	Huevo revuelto	Frijol guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta fresa	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Arroz con leche	Colada de harina de plátano	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz
ALIMENTO PROTEICO	Queso	Huevo cocinado	Huevo en tortilla	Carne de cerdo guisada	Carne de res frita
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con verduras	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta naranja	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta granadilla
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	
NOTA:	En los menús donde se contemple la combinación de cítricos con lácteos, se debe estimar un tiempo entre el consumo de cada alimento (15 minutos antes de su consumo o después) con el fin de evitar que los beneficiarios presenten malestar gastrointestinal.				

CICLOS DE MENÚS ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES – CON MODALIDAD PARA PREPARAR EN SITIO – COMPLEMENTO ALMUERZO PUEBLO INDÍGENA AWÁ SIN ASOCIACIÓN.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA / FRIJOL ROJO	HUEVO COCINADO	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	CHIRO COCIDO	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS Y CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMÓN	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO / LENTEJA GUISADA	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO	CARNE DE RES GUISADA / FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO GUISADO / FRIJOL ROJO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGETTIS / ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO INCLUIDO EN FRJOL	YUCA COCINADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA TOMATE CON LIMON Y	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA CON
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	LIMONADA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO / FRIJOL ROJO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA	ATUN EN ACEITE GUISADO / BLANQUILLO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA
ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	VERDURAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE EN LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO / FRIJOL ROJO GUISADO CON	CARNE DE RES FRITA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS (PIMENTON) / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE

Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango.mora Fruta jugo en agua: Papaya, naranja, maracuya, piña, mandarina, limon

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

CICLOS DE MENÚS ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES – CON MODALIDAD INDUSTRIALIZADA – COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE PUEBLO INDÍGENA AWÁ SIN ASOCIACIÓN.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

REFRIGERIO TARDE RESINDECIAS ESCOLARES					
OPERADOR:	POR DEFINIR				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	57 NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUESITO	GALLETAS SALTIN	GALLETA SABOR A NARANJA
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUESITO	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	TORTA INDIVIDUAL	GALLETA INTEGRAL
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUESITO	GALLETAS SALTIN	GALLETA SABOR A NARANJA
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUESITO	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	TORTA INDIVIDUAL	GALLETA INTEGRAL
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

CICLOS DE MENÚS ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES – CON MODALIDAD PARA PREPARAR EN SITIO – CENA PUEBLO INDÍGENA AWÁ SIN ASOCIACIÓN.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA / FRIJOL ROJO	HUEVO COCINADO	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	CHIRO COCIDO	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS Y CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMÓN	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO / LENTEJA GUISADA	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO	CARNE DE RES GUISADA / FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO GUISADO / FRIJOL ROJO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGETTIS / ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO INCLUIDO EN FRJOL	YUCA COCINADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA TOMATE CON LIMON Y	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA CON
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	LIMONADA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO / FRIJOL ROJO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA	ATUN EN ACEITE GUISADO / BLANQUILLO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA
ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	VERDURAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE EN LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO / FRIJOL ROJO GUISADO CON	CARNE DE RES FRITA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS (PIMENTON) / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE

Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango.mora Fruta jugo en agua: Papaya, naranja, maracuya, piña, mandarina, limon

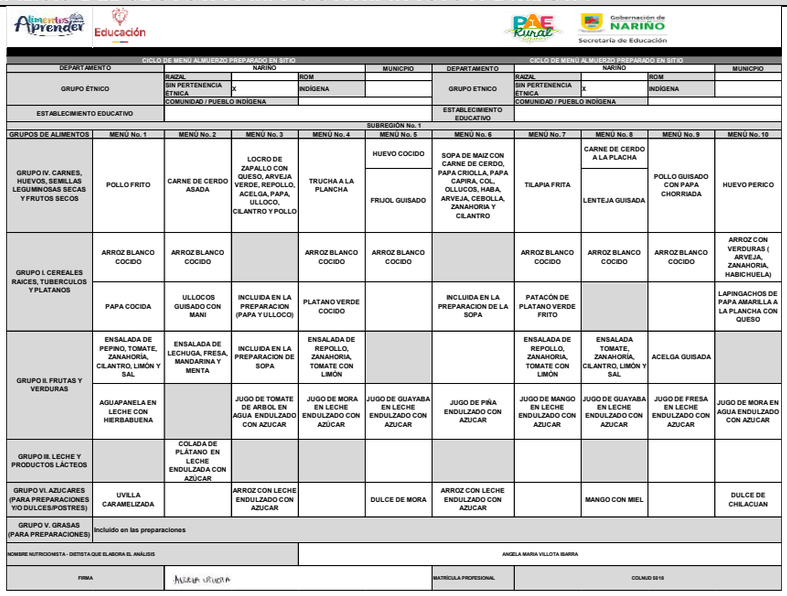
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

ZONA RURALES DISPERSAS:

CICLO DE MENÚS CON MODALIDAD PREPARADA EN SITIO– ZONA RURAL DISPERSA - COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO.

El siguiente Ciclo de Menú corresponde a la estrategia Pae Rural para zonas dispersas de la modalidad preparada en sitio, complemento alimentario almuerzo el cual debe aportar un promedio 650 kcal de las recomendaciones diarias de calorías y nutrientes según la resolución No 374 del 2024.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA



CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

DEPARTAMENTO		NARIÑO			MUNICIPIO	DEPARTAMENTO		NARIÑO			MUNICIPIO
GRUPO ETNICO	RAIZAL		ROM			GRUPO ETNICO	RAIZAL		ROM		
	SIN PERTENENCIA ETNICA	X	INDÍGENA				SIN PERTENENCIA ETNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA						COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SUBREGIÓN No. 1

GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO FRITO	CARNE DE CERDO ASADA	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	TRUCHA A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE CERDO, PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	TILAPIA FRITA	CARNE DE CERDO A LA PLACHA	POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA	HUEVO PERICO
					FRIJOL GUISADO			LENTEJA GUISADA		
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)
	PAPA COCIDA	ULLOCOS GUISADO CON MANI	INCLUIDA EN LA PREPARACION (PAPA Y ULLOCO)	PLATANO VERDE COCIDO		INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA	PATACÓN DE PLATANO VERDE FRITO			LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA A LA PLANCHA CON QUESO
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA Y MENTA	INCLUIDA EN LA PREPARACION DE SOPA	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN			ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA TOMATE, ZANAHORIA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	ACELGA GUISADA	
	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE PIÑA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		COLADA DE PLÁTANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR								
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	UVILLA CARAMELIZADA		ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		DULCE DE MORA	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		MANGO CON MIEL		DULCE DE CHILACUAN
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones									

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018	

2.4 Clasificación UNSPSC:	**Grupo**	F	Servicios
	Segmento	93	Servicios Políticos y de Asuntos Cívicos
	Familia	13	Ayuda y asistencia humanitaria
	Clase	16	Planeación y programas de políticas de alimentación y nutrición
	Producto	08	Servicios de suministro de alimentos.
		09	Políticas o programas de ayuda alimentario
		11	Servicios de seguridad alimentaria
	CÓDIGO UNSPSC: 93131608, 93131609,93131611		
2.5. Autorizaciones y Permisos:	El Secretario de Educación Departamental cuenta con las autorizaciones y facultades para suscribir contratos de conformidad con la Resolución 091 del 21 de agosto de 2020 aclarada mediante oficio expedido el 25 de agosto de 2020 por la Dra. Ana María González Bernal, Jefe de la Oficina Jurídica.		
2.6. Plazo para la Ejecución:	El plazo de ejecución del contrato será de sesenta y cuatro (64) días de calendario escolar vigencia 2026, contados a partir de la suscripción del acta de inicio de entrega efectiva de complementos, previo cumplimiento de los requisitos de ejecución. La prestación del servicio se ajustará al Calendario Académico del año lectivo 2026 de los establecimientos educativos oficiales de preescolar, básica y media ubicados en los municipios no certificados del Departamento de Nariño, específicamente aquellos pertenecientes a los **pueblos indígenas AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS**, como también de las **ZONAS RURALES DISPERSAS** relacionados en el Anexo 1.		
2.7 Lugar de Ejecución:	El contratista deberá entregar los complementos directamente en cada una de las sedes de los establecimientos educativos atendiendo a la población de los **pueblos indígenas AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS**, como también de las **ZONAS RURALES DISPERSAS**, conforme se detalla en el Anexo 1**.**		
2.8 Banco de Proyectos:	Proyecto denominado **IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE EN LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS EN EDUCACIÓN, VIGENCIA 2026, DEPARTAMENTO DE NARIÑO se encuentra registrado con código BPIN: 202500000037997,** el cual ha sido actualizado para la presente vigencia fiscal dentro de la Inversión Pública Departamental. Este proyecto cuenta con un **Certificado de Actualización de Viabilidad Favorable** expedido por la Secretaría de Educación 23 de octubre de 2026, y su inclusión en el Plan de Desarrollo Departamental 2024-2027 "Nariño, región, país para el mundo.		
2.9 Obligaciones específicas del Contratista:	**OBLIGACIONES ESPECIFICAS DEL CONTRATISTA** **1.** Acatar las actividades contempladas en los Lineamientos Técnicos		

Administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar – PAE – para pueblos indígenas contenidas en la Resolución número 18858 de 2018 expedido por el MEN, sus anexos, o documentos que la modifiquen, adicionen o deroguen y las demás condiciones y especificaciones consideradas por la SED NARIÑO, UApA como pertinentes y que harán parte integral del proceso de alistamiento y operación de todas las etapas del programa.

2. Garantizar la implementación y cumplimiento del Plan Alimentario Indígena Propio – PAIP de los pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y
del plan alimentario rural en ZONAS RURALES DISPERSAS anexo al presente contrato y que hacen parte integral del mismo, siendo esta una estrategia de programación alimentaria mediante la cual los pueblos indígenas determinaron los menús que se suministrarán en los establecimientos educativos, bajo la modalidad de olla comunitaria a través de la implementación del PAE.

3. Suministrar el COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO, COMPLEMENTO ALIMENTARIO JM/JT y tiempos de comida de la ESTRATEGIA DE RESIDENCIA ESCOLAR que conforman la modalidad preparada en sitio y/o industrializada, conforme a los ciclos de menú correspondientes al PAE en cada pueblo indígena y zona rural que se relaciona a continuación:

a) CONJUNTO DE VEINTE (20) MENÚS DEL TIEMPO DE COMIDA COMPLEMENTO JM/JT PARA EL DE LOS PASTOS. Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante aporta un 30% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9-13 años 11 meses, que trata la tabla de la Resolución 3803 de 2016 (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026).

b) CONJUNTO DE VEINTE (20) MENÚS REFRIGERIO JORNADAS UNICAS PARA EL PUEBLO LOS PASTOS. Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante aporta un 30% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9-13 años 11 meses, que trata la tabla de la Resolución 3803 de 2016 (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026.

c) CONJUNTO DE VEINTE (20) MENÚS COMPLEMENTO ALMUERZO PUEBLOS LOS PASTOS, INGA DE APONTE Y AWÁ SIN ASOCIACION, Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante aporta un 30% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9-13 años 11 meses, que trata la tabla de la Resolución 3803 de 2016 (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026).

d) CONJUNTO DE DIEZ (10) MENÚS COMPLEMENTO ALMUERZO PARA ZONAS RURALES DISPERSAS, Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante debe aportar un promedio de 650kcal de la recomendación es diarias de calorías y nutrientes según la resolución No. 374 de 2024 (Por la cual se expiden los lineamientos técnicos, administrativos, estándares y las condiciones mínimas para el modelo de atención del

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	programa de alimentación es colar en las sedes educativas ubicadas en zonas rurales dispersas) de la Unidad Administrativa de Alimentos para Aprender. Ver anexo. e) CONJUNTO DE VEINTE (20) MENÚS TIEMPO DE COMIDA DESAYUNO DE LA RESIDENCIA ESCOLAR DE EL PUEBLO AWÁ SIN ASOCIACION. Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante aporta un 30% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9-13 años 11 meses, que trata la tabla de la Resolución 3803 de 2016 (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026). f) CONJUNTO DE VEITE (20) MENÚS DEL TIEMPO DE COMIDA COMIDA/CENA DEL PUEBLO DE AWÁ SIN ASOCIACION. Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante aporta un 30% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9-13 años 11 meses, que trata la tabla de la Resolución 3803 de 2016 (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026). **4.** Suministrar el complemento alimentario que conforma MODALIDAD INDUSTRIALIZADO, conforme a los ciclos de los 20 menús correspondientes al PAE en cada pueblo indígena que se relaciona a continuación: a) CONJUNTO DE VEITE (20) MENÚS DEL TIEMPO DE COMIDA REFRIGERIO DE LA TARDE (INDUSTRIALIZADO) DEL PUEBLO DE AWÁ SIN ASOCIACION, Los cuales son variados, completos y pertinentes, con su respectiva receta o guías de preparación y lista de intercambios. El complemento servido al estudiante aporta un 10% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9-13 años 11 meses, que trata la tabla de la Resolución 3803 de 2016 (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026). b) CONJUNTO DE VEINTE (20) MENÚS BAJO LA MODALIDAD INDUSTRIALIZADA CON SU RESPECTIVO LISTADO DE ALIMENTOS Y LISTA DE INTERCAMBIOS. Este conjunto de menús contendrá los alimentos definidos por las comunidades indígenas, que deberán aportar proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales contribuyendo a una alimentación. El complemento con modalidad industrializada deberá aportar por lo menos un 20% de calorías, tomando como referencia el grupo de edad entre 9- 13 años 11 meses, que trata la Tabla de la Resolución 3803 de 2016. (Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones), del Ministerio de Salud y Protección Social. Ver anexo ((Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026). **5.** Prestar el servicio de alimentación escolar durante los días de atención con estudiantes, determinados en el calendario escolar definido por la Secretaría de Educación y por los días efectivos de operación que fueran contratados, exceptuando el día de la excelencia educativa o día fijado por el Ministerio de Educación Nacional, así como recesos en casos de fuerza mayor o caso fortuito. **6.** Cumplir a cabalidad con las obligaciones contraídas en el marco del contrato para lo cual deben planear y organizar el suministro diario de los alimentos, y asegurar que el personal que se requiera para llevar a cabo las actividades desarrolladas durante la ejecución del PAE en las diferentes etapas del proceso, tenga la idoneidad y

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	experiencia suficiente para el cumplimiento de sus funciones. **7.** Los complementos alimentarios deben ser entregados en los establecimientos educativos para consumo inmediato, garantizando que el espacio donde se sirva los alimentos cuente con las condiciones sanitarias y calidad en los procesos de compra, almacenamiento, producción y distribución de los alimentos. **8.** Garantizar en todo momento que los procesos de compra, verificación, alistamiento, organización, distribución, preparación y consumo de los alimentos perecederos y no perecederos y para las modalidades preparada en sitio e industrializadas, conserven sus características de inocuidad e higiene garantizando el cumplimiento del Decreto 539 de 2014 y la normatividad vigente en regulación de la materia. El contratista no puede bajo ningún aspecto considerar la compra de alimentos adulterados, de contrabando, alterados y/o contaminados, con fechas de vencimiento cumplidas o que se venzan durante el periodo de almacenamiento planeado. **9.** El contratista deberá almacenar, conservar y transportar los alimentos de acuerdo al Plan Alimentario Indígena Propio para los pueblos indígenas AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS, y el plan alimentario rural en ZONAS RURALES DISPERSAS (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026). **10.** Realizar la preparación del complemento alimentario almuerzo y tiempos de comida de las Residencias Escolares de acuerdo a los ciclos de menús diferenciales de cada uno de los pueblos indígenas Propio. (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONA RURALES DISPERSAS 2026). **11.** Garantizar que los alimentos cumplan con las condiciones de calidad e inocuidad para lograr el aporte de energía y nutrientes definidos; y prevenir las enfermedades trasmitidas por alimentos (ETA). Estas condiciones deben acompañar a los alimentos hasta su consumo final, para lo cual es necesario cumplir con la circular externa del INVIMA No DAB 4000- 082-22 y anexos "Actualización de la circular 400-0201-17 en cuanto a los criterios técnicos y normativos sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los fabricantes, procesadores, envasadores, bodegas de almacenamiento, transportadores, distribuidores y comercializadores de alimentos y bebidas de los programas sociales" y con los estándares de calidad exigidos por la normativa colombiana vigente (Resoluciones, Acuerdos, Circulares, Decretos) o en su defecto, se tendrán en cuenta las normas NTC, en sus versiones vigentes, referidas en las Normas Técnicas Colombianas (NTC) dadas por el Instituto Colombiano de Normas Técnicas y Certificación ICONTEC, como Organismo Nacional de Normalización. **12.** El contratista deberá entregar los bienes y servicios directamente en los establecimientos educativos en los tiempos establecidos en el plan de remisiones del PAIP de cada uno de los pueblos indígenas AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTO Y del plan alimentario rural en ZONAS RURALES DISPERSAS (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y ZONAS RURALES DISPERSAS 2026). Es importante suministrar el plan de rutas en el formato establecido por la SED, cinco (5) días previo al inicio de mes. **13.** El contratista deberá realizar los recorridos de entrega de víveres, elementos e insumos de limpieza y desinfección, servicio de gas y demás bienes y servicios necesarios para la implementación de PAIP, en aquellos casos que no se disponga de servicio de red, de acuerdo al plan de rutas establecido en la fase de alistamiento: la entrega de los mismos debe ser acorde a los cupos atendidos, ciclos de menú y modalidad de prestación de servicio. Es importante suministrar el plan de rutas en el formato establecido por la SED, cinco (5) días previo al inicio de mes. **14.** Entregar el complemento almuerzo y tiempos de comida de la Residencia Escolar en los gramajes establecidos para la porción servida contemplados en el análisis nutricional para los 20 menús aprobados por la autoridad indígena, relacionado en el anexo. (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS - ZONAS RURALES DISPERSAS 2026) **15.** Entregar el complemento modalidad industrializada cuando las situaciones de emergencia así lo ameriten, de conformidad con los gramajes establecidos y el análisis nutricional correspondiente a los veinte (20) menús aprobados y concertados con la autoridad indígena, los cuales se encuentran relacionados en el anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS - ZONAS

RURALES DISPERSAS 2026).

16. Cumplir con la lista de intercambio determinada en el anexo (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS – ZONAS RURALES DISPERSAS 2026). El intercambio solo procede cuando no haya disponibilidad de un alimento del menú diario planeado, y se puede intercambiar por otro que se encuentre en la lista de intercambios, dentro del mismo grupo de alimentos y previamente aprobado por la entidad, con el objeto de asegurar que los intercambios sean apropiados para mantener el aporte nutricional requerido diariamente y para facilitar el control de los precios, sin alterar el valor nutricional del complemento. Dicho intercambio debe ser solicitado con cinco (5) días de antelación y aprobados por escrito por la supervisión del contrato. Adicionalmente, estos cambios deben ser registrados especificando el motivo del cambio para dar seguimiento al cumplimiento del ciclo de menú y se deberá dejar copia de la autorización en el establecimiento educativo donde se aplicará el cambio y en la ETC.
17. El contratista deberá presentar la propuesta del ciclo de menú para intercambio de alimentos con la siguiente información:
    a. Nombre del operador
    b. Número de cada menú
    c. Nombre especifico de cada preparación y no confundir el nombre de la preparación con el nombre propio del alimento.
    d. Oficio en el cual se dé a conocer las dificultades para la adquisición del alimento otorgado por parte de la empresa proveedora del mismo, el cual será empleado como soporte para la viabilidad o no del intercambio de alimentos.
18. Realizar el registro diario de complementos alimentarios entregados (complemento jornada mañana/jornada tarde, complemento almuerzo y complemento con modalidad industrializada) de estudiantes atendidos y el consolidado mensual de los recursos no ejecutados por cada establecimiento educativo, en los formatos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional y Unidad Administrativa de Alimentación Escolar y la ETC.
19. El contratista deberá garantizar las compras locales de conformidad a lo estipulado en la Ley 2046 de 2020 "*Por la cual se establecen mecanismos para promover la participación de pequeños productores locales agropecuarios y de la agricultura campesina, familiar y comunitaria en los mercados de compras públicas de alimentos*"
20. El contratista deberá acatar lo dispuesto en el capítulo II artículo 7, literal a "*Las Entidades a que hace referencia el artículo 3° de la presente ley, que contraten con recursos públicos la adquisición, suministro y entrega de alimentos en cualquiera de sus modalidades de atención, están en la obligación de adquirir localmente alimentos comprados a pequeños productores agropecuarios locales y/o a productores de la Agricultura Campesina, Familiar o Comunitaria locales y sus organizaciones en un porcentaje mínimo del 30% del valor total de los recursos del presupuesto de cada entidad destinados a la compra de alimentos*". Teniendo en cuenta, lo establecido en el cuadro que se señala a continuación:

PORCENTAJE DE COMPRAS LOCALES POR GRUPO DE ALIMENTOS

GRUPO	ALIMENTO	PORCENTAJE MÍNIMO DE COMPRA
1 Raíces, tubérculos y plátanos	Papakun	30%
	Plátano hartón maduro / Plátano hartón verde	
	Banano chiro o guineo	
	Yuca	
	Papa común	
2 Frutas y verduras	Frutas	
	Verduras y hortalizas	
3 Alimento proteico	Pollo	
	Carne de res	
	Carne de cerdo	
	Huevo de gallina fresco	

	Leguminosas (Lenteja, fríjol rojo, arveja)	
	Tilapia roja o negra	
4 Azúcares y dulces	Panela en bloque	
	Bocadilla de guayaba	
	Dulce de leche	
	Dulce de leche con coco	
	Chocolate en pastilla	
5 Cereales	Arroz blanco	
	Avena en hojuelas	
	Maíz trillado blanco	
	Harina de trigo fortificada	
	Harina de maíz, extra cruda	
	Harina de maíz, precocida	
	Espaguetti	
	Ponqué blanco regular	
	Torta individual	
6 lácteos y derivados	Leche Ultra Alta Temperatura UAT/UHT entrera	
	Leche Ultra Alta Temperatura UAT/UHT saborizada	
	Bebida láctea con avena Ultra Alta Temperatura UAT/ UHT	
	Queso fresco, tipo campesino	

Nota: las compras locales del grupo de alimentos de azúcares y dulces solo se tendrán en cuenta en el caso de que se requiera implementar la modalidad Industrializada.

A continuación, se detallan las características de los alimentos demandados:

GRUPO	**ALIMENTO**	**CARACTERISTICA:** DESCRIPCIÓN DEL ALIMENTO
1 Tubérculos	Papa criolla	Alimentos perecederos, cuya duración es corta y se descomponen rápidamente influenciados por diversos factores como la temperatura, humedad y presión a la que son sometidos durante su comercialización, transporte y almacenamiento. Estos alimentos deben ser frescos, textura firme y sin alteraciones en el color y olor.
	Papa común	
	Plátano hartón maduro	
	Plátano hartón verde	
	Yuca	
	Banano chiro o gineo	
	Papakun	
2 Frutas y verduras	Frutas	Alimentos perecederos, cuya duración es corta y se descomponen rápidamente influenciados por diversos factores como la temperatura, humedad y presión a la que son sometidos durante su comercialización, transporte y almacenamiento. Estos alimentos deben ser
	Verduras y hortalizas	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA					
				frescos, textura firme y sin alteraciones en el color y olor.	
		3 Alimento proteico	Pollo	Alimento natural proveniente de un animal que han sido dictaminadas como inocuas y aptas para el consumo humano o se destinan para este fin. La carne se compone de agua, proteínas y aminoácidos, minerales, grasas y ácidos grasos, vitaminas y otros componentes bioactivos, así como pequeñas cantidades de carbohidratos. Es un alimento perecedero, cuya duración es corta y se descomponen rápidamente influenciados por diversos factores como la temperatura, humedad y presión a la que son sometidos durante su comercialización, transporte y almacenamiento. Estos alimentos deben ser frescos y con adecuadas características organolépticas.	
			Carne de cerdo		
			Carne de res		
			Tilapia roja o negra		
			Huevo de gallina fresco	Alimento natural, cuyo origen es la ovoposición de la gallina. Es completo en todos los nutrientes requeridos por el ser humano para el desarrollo de sus funciones biológicas; se presenta al consumidor en su estado natural sin someterlo a ningún proceso industrial que pueda alterar o modificar sus características naturales. El huevo en su estado natural no requiere ningún tipo de autorización para ser comercializado.	
			Lenteja	Grano procedente de la especie Lens sculenta moench, de forma de lente de textura lisa sin pliegues, ni rugosidades, tirando a pardo limpias, de las cuales el 97% mínimo queda retenido en una criba con orificios circulares de 5.95mm. Producto natural sin preservativos y/o aditivos, Olor característico, color verde o marrón, limpias y libre de impurezas.	
			Frijol rojo	Conjunto de granos procedentes de la	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

				variedad de los géneros Phaseolusspp. y Vigna, perteneciente a la familia de las fabáceas, antiguamente conocida como familia de las papilionáceas. El fríjol es una especie que presenta una enorme variabilidad genética, existiendo miles de cultivares que producen semillas de los más diversos colores, formas y tamaños el cultivo se destina mayoritariamente a la obtención de grano seco, tiene una importante utilización hortícola, ya sea como poroto verde o como poroto granado; además detener olor y color característico de acuerdo a la variedad.
			Arveja verde	Leguminosa obtenida de la planta herbácea de la familia fabaceae, el cual se constituye un alimento con alta concentración de nutrientes.
		4 Azúcares y dulces	Panela en bloque	Producto a base de jugo de la caña panelera, soluble en agua, de color amarillo claro y oscuro con sabor y olor característico. Consistencia firme y dura, determinada por la concentración de cristales de sacarosa en relación con los azucares reductores formados en su proceso.
			Bocadillo de guayaba	Pasta sólida obtenida por concentración de pulpa madura y sana, hasta lograr una consistencia que pueda ser cortada sin perder la forma y la textura cuando este fría. El dulce de guayaba se obtiene por la concentración térmica de la mezcla de guayaba y azúcar.
			Dulce de leche	Es el producto higienizado, obtenido por la concentración térmica de una mezcla de leche y azúcar, con el agregado de harina o almidones. poseen un olor agradable, color ámbar con poca brillantez, sabor dulce, una textura dura o seca y su forma varía entre romboide, rectangular y semiesférica.
			Dulce de leche con	Es el producto higienizado, obtenido por

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA					
			coco	la concentración térmica de una mezcla de leche y azúcar, con el agregado de coco rallado, es un dulce de color amarillento y su superficie es irregular, formando surcos longitudinales a lo largo de la pieza.	
			Chocolate en pastilla	Chocolate de mesa elaborado de la Masa de licor de cacao: producto obtenido del grano de cacao tostado y fragmentado, que ha sido limpiado y liberado de la cáscara, Mezclado o no con una cantidad variable de azucares, como sacarosa y otro tipo de edulcorantes y aditivos permitidos por la legislación nacional vigente.	
		5 Cereales	Arroz blanco	Arroz blanco de apariencia grano largo, sabor y olor característico, libre de olores objetables y textura suave.	
			Espaguetti	Producto cuyo ingrediente básico es la harina de trigo mezclada con agua a la cual se le puede adicionar sal, y huevo. El producto es largo y delgado, color amarillo, consistencia dura, olor y sabor propios del producto.	
			Avena en hojuelas	La avena en hojuelas está libre de olores y sabores fungosos fermentados o rancios, presentar un color crema, ligeramente caoba característica y un sabor y aromas agradables de avena tostada. Producto natural. Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal. La avena en hojuelas es un producto sometido a limpieza, precocido, laminado, secado y tostado obtenido de los granos de avena sin cáscara, de cualquier variedad de las especies Avena Sativa L. o Avena Byzantina L	
			Maíz blanco, trillado	El maíz mote es generalmente de color blanco, aunque varía en algunos casos; y posee semillas de color cremoso o blanquecino, libre de materiales extraños.	
			Harina de trigo	Es el producto finamente triturado resultante de la molturación del grano de	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA					
				trigo (Triticum aestivum) industrialmente limpio o la mezcla de éste con el Triticum durum, en la proporción máxima del (80 % y 20 %), procedente principalmente del endospermo del grano. Los productos finamente triturados de otros cereales deberán llevar adicionado, al nombre genérico de la harina, el del grano del cual procedan.	
			Harina de maíz, precocida	Harina resultante de la molienda húmeda de granos de maíz previamente alcalinizados para eliminar las cubiertas y el germen. Es un polvo fino, de color amarillento o blanquecino, dependiendo del tipo de maíz que se utilice. No es apta para la elaboración de pan, pero sí se pueden preparar galletas y bizcochos, o utilizar como espesante.	
			Ponqué blanco regular	Elaborado a base de harina de trigo fortificada, la corteza debe ser dorada opaca, no debe estar quemada ni tener material extraño alguno. característico al ponqué, bien cocido, sin acidez, libre de olores y sabores desagradables. La textura debe ser esponjosa, porosa y uniforme, desmenuzable y no pegajosa.	
			Torta individual	Elaborado a base de harina de trigo fortificada, la corteza debe ser dorada opaca, no debe estar quemada ni tener material extraño alguno. característico al ponqué, bien cocido, sin acidez, libre de olores y sabores desagradables. La textura debe ser esponjosa, porosa y uniforme, desmenuzable y no pegajosa.	
		6 lácteos y derivados	Leche Ultra Alta Temperatura UAT/UHT entrera	Leche entera, larga vida obtenido mediante proceso técnico en flujo continuo, aplicado a la leche proveniente de animales bovinos cruda o termizada a una temperatura entre 135 y 150 °C por un periodo de tiempo entre 2 a 4 segundos de tal forma que se compruebe la destrucción eficaz de las	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

		esporas bacterianas. De color blanco azulado, sabor y olor característico al producto, levemente dulce y cocido.
Leche Ultra Alta Temperatura UAT/UHT Saborizada		Elaborada a base de leche de vaca líquida entera, azúcar, aditivos: estabilizante permitido, saborizantes permitidos en alimentos infantiles, según el caso: sabor natural o idéntico al natural, colorantes permitidos en alimentos infantiles de acuerdo a la Resolución No. 10593/85. No se permite el uso de tartrazina. Ausencia de sustancias como neutralizantes, conservantes, adulterantes, sueros lácteos.
Bebida láctea con avena Ultra Alta Temperatura UAT/ UHT		Elaborada a base de leche de vaca entera higienizada, avena precocida y molida, azúcar, contiene aditivos como estabilizantes y saborizantes permitidos. La bebida láctea con avena debe contener mínimo el 88% de leche entera de vaca, su textura debe ser fluida, libre de coágulos y grumos, se conserva a temperatura ambiente. No contiene lactosuero, sustancias toxicas, adulterantes y conservantes.
Queso fresco, tipo campesino		quesos obtenidos por coagulación enzimática de la leche, en los cuales el coagulo es moldeado sin prensar y cuya producción esta difundida entre los campesinos colombianos por su sencilla tecnología y se comercializa con diferentes nombres tales como el queso fresco, queso blanco, queso paisa, queso sabanero, queso de granja, y queso campesino. El queso campesino es producto fresco no acido, sin maduración, prensado o no, elaborado con leche de vaca entera o parcialmente descremada.

21. El contratista deberá realizar las compras de los bienes que requiera para la ejecución del contrato cumpliendo con el porcentaje ofrecido de compras locales.

22. El contratista deberá presentar un esquema de proveeduría donde se

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	evidencie que los productos mencionados en la tabla PORCENTAJE DE COMPRAS LOCALES POR GRUPO DE ALIMENTOS, en lo referente a la negociación de compra de alimentos a pequeños productores, se desarrolle con enfoque territorial, vinculando a las organizaciones de productores más cercanas al punto donde se consumen y / o entregan los alimentos. Así mismo se debe contemplar la ley 2046 de 2020, articulo 2.19.1.1.4. por lo cual se debe radicar la carta de intención o documento equivalente, que los proveedores se encuentren en el registro de productores individuales y/u organizaciones de productores consolidado por las secretarías departamentales de agricultura o la dependencia que haga sus veces, dando cumplimiento a la normatividad de protección de datos personales vigente, el cual deberá constar por escrito y tener como mínimo el siguiente contenido: identificación del productor y del oferente, variedad(es) del producto agropecuario que se requiere, cantidad (unidades o peso), precio de compra del productor al proponente, forma de pago, fecha y lugar de entrega de los productos agropecuarios; embalaje o empaque de estos; y la intención de la compra de productos agropecuarios. **23.** Realizar, registrar y reportar las compras mensualmente de alimentos bienes y servicios en lo formatos establecidos por el MEN, Unidad Administrativa de Alimentación Escolar- UApA, Departamento de Nariño-secretaria de Educación Departamental, los cuales deben cumplir los porcentajes ofertados y exigidos por la entidad territorial contratante. **24.** El contratista para acreditar la compra local deberá anexar el contrato suscrito con el proveedor, en el primer informe de ejecución presentado a la supervisión del contrato. **25.** El contratista deberá presentar para acreditar las compras realizadas a pequeños productores con el documento de factura electrónica como lo indica El artículo 6 de la resolución 000042 de 2020 expedida por la Dian, o con documento equivalente, el documento equivalente es expedido por el vendedor del bien o prestador del servicio. Si el vendedor no está sujeto a expedirlo, deberá expedir en muchos casos una cuenta de cobro, que en este caso el operador como compradores debe emitir ante la DIAN por medio del documento equivalente o soporte. **26.** El contratista debe garantizar que los proveedores de los alimentos locales cumplan los siguientes requisitos: a) Estar inscritos en la entidad competente encargada de realizar la inspección, vigilancia y control sanitario para los productos de uso y consumo humano, b) Presentar concepto higiénico sanitario favorable, de conformidad con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 del MSPS y 1229 de 2013 del MSPS. Conforme al listado de fichas técnicas aprobadas por la SED en fase de alistamiento. **27.** Participar en los espacios de articulación que se definan por parte de la Mesa Técnica Nacional de compras públicas locales de alimentos y la participación en su rol de compradores de alimentos o materias primas, en las ruedas de negocios que se realicen en virtud de lo establecido en la Ley 2046 de 2020. **28.** Informar periódicamente a la entidad territorial a través de la supervisión del contrato, sobre el grado de avance técnico operativo, administrativo, contable y financiero del contrato mediante el sistema de monitoreo y control establecido. **29.** Entregar a la supervisión del contrato dentro de los primeros quince (15) días calendario de cada mes, informes financieros y de gestión sobre el avance de la ejecución del contrato con sus respectivos soportes. El informe de gestión incluye aspectos administrativos, legales, técnicos y de ejecución presupuestal, específicamente indicará número de complementos servidos, no servidas, y causales de ello. Los complementos no servidos deberán estar comprobadas por la supervisión del contrato, y serán descontadas de los pagos que se deban realizar en el desarrollo del objeto del contrato; además deberá contener los soportes contables de compras locales de acuerdo al porcentaje ofertado y registro fotográfico de las entregas de los complementos, preparada en sitio y/o modalidad Industrializada, entre otros insumos que avalen el cumplimiento de las obligaciones contractuales. **30.** Los informes financieros y de ejecución presentados por el contratista deberán corresponder a la base de SIMAT del mes inmediatamente anterior al de ejecución. Esta base de SIMAT es entregada por la SED Nariño a solicitud del contratista. Por ningún motivo se recibirán

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	informes que implique el cruce de dos bases de datos SIMAT. **31.** Presentar y realizar informes de finalización requeridos para la liquidación del contrato, de acuerdo a las directrices establecidas por el Departamento de Nariño-secretaria de Educación Departamental y acordes a los Lineamientos impartidos por el Ministerio de Educación Nacional y UApA. **32.** Los informes deberán entregarse a la supervisión del contrato, con todos los soportes completos, debidamente diligenciados y en su forma original; en el previsto caso de que el informe presente algún documento faltante este se deberá presentar dentro de los diez (10) días hábiles siguientes a la radicación del mismo. Si la información faltante no es allegada, el informe será devuelto al contratista. **33.** Una vez revisado el informe de ejecución, el contratista deberá subsanar todos los requerimientos que realice la supervisión del contrato en un periodo máximo de diez (10) días hábiles a partir de la fecha del requerimiento de subsanación y acordes a los Lineamientos impartidos por el Ministerio de Educación Nacional, UApA y la ETC Nariño. **34.** Contar con el personal suficiente, idóneo y competente para desarrollar adecuada y oportunamente las diferentes etapas del Programa, el cual debe cumplir con los requisitos, experiencia, habilidades y obligaciones en el marco de la Resolución No 18858 de 2018, por la cual se establecen los Lineamientos Técnico Administrativos del Programa de Alimentación Escolar para pueblos indígenas, los estándares y las condiciones mínimas del Programa y en la normatividad sanitaria vigente, o los demás documentos que la modifiquen, adicionen o deroguen. **35.** El contratista, deberá cumplir con el siguiente equipo: a) Coordinador Operativo b) Nutricionista Dietista c) Ingeniero (a) de Alimentos/Agroindustrial d) Profesional en Derecho e) Profesional en el área de las Ciencias Sociales o Humanas. f) Profesional en Ciencias Económicas o afines g) 8 coordinadores municipales h) Dinamizadores, de acuerdo a la relación mínima de dinamizadores auxiliares de alimentos necesarios por número de complementos atendidos bajo modalidad Olla Comunitaria. **Dinamizadores auxiliares de alimentos:** Persona mayor de 18 años, alfabeto, tener certificación médica de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 del 2013, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, en la cual conste la aptitud para manipular alimentos con expedición no mayor a 6 meses, tener formación y/o capacitación en principios básicos de buenas prácticas de manufactura vigente con relación al inicio de operación del programa, de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013. Experiencia comprobada mínima de tres (03) meses en la preparación de alimentos (certificación vigente no mayor a un año con relación al inicio de operación del programa). **36.** El contratista podrá utilizar las modalidades contractuales que considere pertinentes para la vinculación del personal dinamizador de alimentos, de acuerdo con su esquema económico y financiero. **37.** En todo caso, el contratista deberá tener en cuenta y dar aplicación a lo dispuesto en el artículo 69 de la Ley 2466 de 2025 , la Circular 0121 de 2025 expedida por el Ministerio de Trabajo – Ministerio de Educación Nacional – Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar – Alimentos para Aprender y demás disposiciones normativas y reglamentarias sobre formalización laboral, que disponen el trabajo en condiciones dignas, formales y, justas, para lo cual deberá implementar un esquema gradual y coherente que permita optimizar y cumplir con la vinculación formal del personal manipulador de alimentos. **PARÁGRAFO PRIMERO:** La normativa vigente contempla la posibilidad de contratación a tiempo parcial, con cotización proporcional en seguridad social, el Ministerio de Trabajo emitió la Circular 0093 de 2025, mediante la cual impartió los lineamientos para la aplicación del nuevo esquema de cotización flexible para trabajadores de tiempo parcial del sistema de seguridad social, introducido por la Ley 2466 de 2025 parametrizada en la PILA bajo el tipo 51 (trabajador de tiempo parcial) **PARAGRÁFO SEGUNDO:** En los casos en que la vinculación laboral sea por períodos inferiores a un mes y la remuneración efectiva mensual

sea inferior al salario mínimo, la cotización se efectuará por semanas para los subsistemas de pensión y caja de cotización familiar, mientras que la cotización a riesgos laborales deberá realizarse por el mes completo sobre la base mínima.

PARÁGRAFO TERCERO: El contratista deberá abstenerse de realizar prácticas de intermediación o tercerización laboral que de alguna manera desnaturalicen la relación directa de trabajo de las personas manipuladores de alimentos con el operador del Programa de Alimentación Escolar.

PARÁGRAFO CUARTO: De conformidad a la normatividad vigente, la entidad territorial tiene competencia y el deber para verificar el cumplimiento de los requisitos de formalización laboral y afiliación al sistema de seguridad social integral, como condición previa para efectuar los pagos contractuales en el marco de la operación de los Planes de Alimentación Escolar, de conformidad con la Circular Externa 0121 de 2025.

PARÁGRAFO QUINTO: La supervisión e intervención contractual tendrá la facultad de establecer mecanismos que permitan fortalecer, a través de la verificación documental y en campo, el seguimiento efectivo del cumplimiento de las obligaciones laborales y de seguridad social a cargo de los operadores del programa.

38. **PARÁGRAFO SEXTO:** El contratista deberá tener en cuenta que para la vigencia 2026 se ha proyectado dentro de los costos inmersos en la entrega de complementos el pago a las manipuladoras con un reconocimiento a su labor por un valor de QUINIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE ($550.000.oo), los cuales se han calculado dentro de cada uno de los complementos preparados en sitio, este valor es proporcional a 20 días calendario escolar promedio por cada mes y, corresponde a un valor día de prestación de servicio de VEINTISIETE MIL QUINIENTOS PESOS ($27.500.oo), equivalente a un promedio de MIL SEICIENTOS OCHENTA Y TRES PESOS CON VEINTE CENTAVOS ($1.683,20) incluido en el valor de los complementos Preparados en Sitio), valor que está sujeto a descuentos por interrupción del servicio o días no laborados del calendario escolar por cualquier circunstancia; el pago deberá realizarse mes vencido en proporcionalidad a los días laborados y para reportar el pago, el operador deberá presentar la relación de pagos y soporte (desprendible de pago firmado o copia de transferencia) por cada una de las manipuladoras.
39. El contratista deberá tener en cuenta los parámetros que se relacionan a continuación para determinar la vinculación del número de manipuladoras de alimentos requeridos en los establecimientos educativos que operen el Complemento con Modalidad Preparada en sitio bajo el concepto de Olla Comunitaria; quienes deberán cumplir en todo momento con los requisitos establecidos en la normatividad sanitaria vigente Resolución 2674 de 2013 y demás normas que lo adicionen, modifiquen o sustituyan. El operador responderá por los actos u omisiones en que incurra este personal durante la operación del Programa de Alimentación Escolar- PAE.

Relación mínima de dinamizadores auxiliares de alimentos necesarios por número de complementos atendidos bajo modalidad Olla Comunitaria.

1 a 75	De 76 a 150	De 151 a 300	301 a 500	501 a 750	751 a 1.000	1.001 a 1.500
Complementos	Complementos	Complementos	Complementos	Complementos	Complementos	Complementos
1	2	3	4	5	6	7

Nota: *En caso que se requiera ajuste del personal exigido en la tabla anterior, este debe ser aprobado por la supervisión del contrato, con el soporte técnico y la justificación respectiva, la cual en ningún momento deberá afectar la oportuna prestación del servicio de alimentación escolar, de acuerdo a lo establecido en los presentes lineamientos. La aprobación, deberá realizarse mediante un oficio que quedará como soporte en el establecimiento educativo."*

40. El contratista deberá tener en cuenta los parámetros que se relacionan a continuación para determinar la vinculación del número de dinamizadores o dinamizadoras auxiliares de alimentos requeridos

en los establecimientos educativos que operen bajo la modalidad industrializada; quienes deberán cumplir en todo momento con los requisitos establecidos en la normatividad sanitaria vigente: Resolución 2674 de 2013 y demás normas que lo adicionen, modifiquen o sustituyan.

Relación de manipuladores de dinamizadores auxiliares de alimentos necesarios por número de complementos atendidos bajo la modalidad Industrializada.

De 50 a 200 complementos	De 201 a 400 complementos	De 401 a 600 complementos	De 601 a 800 complementos	De 801 a 1000 Complementos
1	2	3	4	5

41. El contratista deberá garantizar que el personal dinamizador auxiliar de alimentos, que vincule a la operación del programa, cumpla los siguientes requisitos:

- Perfil: Mayor de 18 años.
- Alfabeto.
- Tener certificación médica de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 del 2013, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, en la cual conste la aptitud para manipular alimentos con fecha de expedición no mayor a 6 meses en relación al inicio de operación del contrato.
- Tener certificado y/o capacitación en buenas prácticas de manufactura, vigente con relación al inicio de operación del programa
- Mantener buenas relaciones con la comunidad educativa, mostrar inquietud e interés hacia el proceso de producción, conservación, distribución de alimentos, reciclaje y cuidado del ecosistema.
- Conocer la cosmovisión de los pueblos y la preparación ancestral de alimentos.
- Cumplir con el manejo higiénico sanitario dispuesto en el capítulo 3, Personal Manipulador de Alimentos, artículos 11,12,13,14 de la Resolución 2674 de 2013.
- Cumplir con la normatividad sanitaria vigente, conozca el funcionamiento del PAE, principalmente lo relacionado con las minutas patrón, la preparación de los alimentos, ciclos de menús, estandarización de porciones, aspectos higiénicos sanitarios para garantizar la calidad e inocuidad de los alimentos, entrega de complementos diligenciamiento de formatos, manejo de Kardex, plan de saneamiento básico y transmisión correcta de la información.
- Cumplir con los requisitos establecidos por la normatividad sanitaria vigente, Resolución 2674 del 2013 y demás normas que lo adicionen, modifiquen o sustituya en el marco del bloque de constitucionalidad y la jurisprudencia que reconoce y protege los derechos fundamentales de los pueblos indígenas, en especial a la identidad cultural, la autonomía, el autogobierno, y la territorialidad que garanticen la calidad, pertinencia e inocuidad de alimentos.

42. Las actividades a desarrollar por parte del personal dinamizador auxiliar de alimentos son:

a. Recibir los artículos que entran al servicio, verificar las cantidades y la calidad de los mismos, y diligenciar los registros de inventarios establecidos.
b. Velar por el almacenamiento y manejo apropiado de los alimentos.
c. Preparar los alimentos de acuerdo con lo establecido en el PAIP y el plan alimentario rural, minuta patrón, ciclos de menús, gramajes y servir con medidas o recipientes estandarizados para la modalidad preparada en sitio. En caso de existir un intercambio se debe contar con la autorización previa, de acuerdo al procedimiento establecido para el efecto.
d. Alistar los alimentos de acuerdo con lo establecido en la minuta patrón y ciclos de menús para la modalidad industrializada. En caso de existir un intercambio se debe contar con la autorización previa, de acuerdo al procedimiento establecido para el efecto.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	e. Realizar la entrega de los complementos alimentarios jornada mañana/jornada tarde, almuerzo y modalidad industrializado a los beneficiarios, de acuerdo con los gramajes establecidos en el análisis nutricional de los 20 menús del plan alimentario indígena propio de cada uno de los pueblos (Anexo PAIP Pueblo AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS – ZONAS RURALES DISPERSAS 2026). f. Mantener las áreas de servicios de alimentos en completo orden, aseo y desinfección. g. Cumplir y hacer cumplir las recomendaciones dadas sobre almacenamiento, conservación y manipulación de alimentos, calidad, higiene y seguridad. h. Garantizar el mantenimiento de los equipos, utensilios de cocina y comedor, vigilando que se utilicen de manera correcta y solicitar oportunamente su reparación o remplazo para la modalidad preparada en sitio. i. Estar bien presentadas y con el uniforme completo y limpio. j. Mantener buen clima organizacional y propiciar excelentes relaciones con los niños, niñas, jóvenes, adolescentes y la comunidad en general. k. El número de dinamizadoras de alimentos debe garantizar la calidad y oportunidad para todas las etapas del proceso desde la recepción, selección, almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos. l. Llevar registro diario (kárdex) del ingreso y salida de los alimentos y/o complementos. m. Notificar oportunamente al rector o persona delegada por el Comité dinamizador de Alimentación Escolar del establecimiento educativo, según la dinámica definida, las novedades evidenciadas respecto a incumplimiento de las características o faltantes en los alimentos entregados en el comedor escolar. **43.** Una vez la supervisión del contrato apruebe el personal mínimo propuesto en la etapa de alistamiento, éste no podrá ser cambiado durante la ejecución del contrato, a menos que exista una justa causa, la cual deberá ser sustentada ante la supervisión del contrato, para su evaluación y posterior autorización. En caso de aprobarse el cambio por parte de la supervisión del contrato, el personal deberá reemplazarse por uno de igual o superior categoría que el exigido para el módulo correspondiente. El personal exigido debe cumplir y acreditar, como mínimo, los requisitos de calidad y experiencia mencionados. **44.** Dotar de los elementos e insumos de aseo al personal dinamizador auxiliar de alimentos tales como: Jabón líquido inoloro, papel higiénico, toallas de papel para manos entre otros en las cantidades y condiciones descritas en el presente estudio previo. **45.** Dotar de un (1) uniforme al personal dinamizador auxiliar de alimentos y garantizarlo al inicio de la operación, que cumpla con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás que la modifiquen, adicionen o sustituyan, la vestimenta de trabajo debe cumplir los siguientes requisitos: de color claro que permita visualizar fácilmente su limpieza, con cierres o cremalleras y/o broches en lugar de botones u otros accesorios que puedan caer en el alimento, sin bolsillos ubicados por encima de la cintura, cuando se utiliza delantal, este debe permanecer atado al cuerpo en forma segura para evitar la contaminación del alimento y accidentes de trabajo, gorro que cubra completamente el cabello, un delantal plástico para las actividades de aseo y limpieza y un par de zapatos antideslizantes de color claro cubiertos y en material no poroso (no tela). **46.** Reemplazar la dotación de los uniformes y/o zapatos, según lo establecido en la ley y al momento de su entrega certificar en el formato establecido por la secretaria de Educación y con las actas o listado de firmas de recibido que el operador disponga. **47.** Certificar, por establecimiento educativo, la entrega de la dotación de indumentaria en el formato establecido por la Secretaría de Educación y con las actas o listado de firmas de recibido que el operador disponga, documento que debe ser entregado en el primer informe de ejecución y debe contener como mínimo la siguiente información: Nombres y apellidos completos, número de cédula,

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	establecimiento educativo, número de teléfono – celular, correo electrónico, conforme o no conforme y firma. **48.** La dotación al personal deberá ser entregada antes del primer día de inicio de operación. **49.** En los establecimientos educativos que sean atendidos con la modalidad Industrializada y cuenten con menos de cincuenta (50) beneficiarios, el contratista tiene la obligación de dotar de elementos e insumos de aseo al personal responsable de la entrega de los complementos alimentarios diariamente. **50.** En los procesos de manipulación de alimentos reemplazar al personal que, por su estado de salud, represente riesgo de contaminación, de acuerdo con las normas sanitarias vigentes. **51.** El contratista se compromete a que en caso de que un empleado presente una enfermedad que ponga en riesgo la inocuidad de los alimentos, sea reubicado en una labor en la que no tenga contacto con el mismo, mientras se resuelva su cuadro sintomático. **52.** Promover en los establecimientos educativos el reporte y registro de información en el Sistema Integrado de Matrícula SIMAT referente a la caracterización de la estrategia de Alimentación Escolar de cada beneficiario **53.** Promover y realizar el seguimiento a la participación del comité de dinamizadores PAE, que es el grupo de actores comunitarios que, de acuerdo a las estructuras de gobierno propio de cada pueblo, realizará el seguimiento, monitoreo y control al desarrollo del Programa de Alimentación Escolar, con el objetivo de contribuir con sus acciones a la garantía del adecuado funcionamiento del PAE en sus respectivas comunidades. Este comité deberá cumplir con mínimo cuatro (4) reuniones durante el calendario escolar, y podrán ser convocados extraordinariamente cuando la situación lo requiera. Cada reunión deberá ser soportada con actas que describan los temas tratados, decisiones tomadas, acuerdos y compromisos pactados. El comité podrá citar a sus reuniones al operador del programa, quien deberá asistir a dicha citación. **Integrantes del comité:** El comité podrá conformarse por el rector, coordinador PAE, estudiantes, manipuladoras, representante del operador y demás representantes de acuerdo al derecho propio del pueblo indígena. En el primer informe de ejecución del contrato se deberá presentar actas de conformación del mismo, y de manera trimestral se deberá presentar las actas de las 4 reuniones realizadas en el marco de la operación del programa y de las que se realicen extraordinariamente. **54.** Participar en los distintos espacios de gestión social como son los Comités Municipales Dinamizadores Alimentación Escolar, Comité Departamental de Seguimiento operativo, Mesas públicas, Comités técnicos operativos del programa y los demás que se organicen en el marco de la operación PAE. **55.** Promover la participación de las Asociaciones de Padres de Familia como apoyo a la ejecución del PAE; como también promover la conformación de los Comités tanto Municipales como Institucionales de Alimentación Escolar. **56.** En el evento en que la Gobernación de Nariño e ICBF suscriban convenio para la entrega de Bienestarina Más y/o Bienestarina Mas Saborizada, el contratista se compromete a cumplir con las siguientes condiciones y requisitos. - Recibir la Bienestarina Mas y/o Bienestarina Mas Saborizada y almacenarla cumpliendo lo establecido en la cartilla" distribución, uso y cuidado de un alimento de alto valor nutricional", con el fin de garantizar su conservación. - Informar oportunamente a la supervisión del contrato del contrato sobre las dificultadas presentadas en el desarrollo del programa en la cantidad y/o calidad de la Bienestarina Más y/o Bienestarina Saborizada recibida. - Responsabilizarse del cuidado del producto desde el momento en que lo recibe en bodega y durante todo el tiempo que permanezca bajo su custodia. - Entregar oportunamente la Bienestarina Más y/o Bienestarina Mas Saborizada a los establecimientos educativos que harán uso de la misma para evitar su deterioro. - Llevar control por escrito de la entrega de la Bienestarina Mas y/o Bienestarina Saborizada a los establecimientos educativos, el cual debe corresponder a la cantidad de cupos establecidos en el contrato y los cuales serán reportados a ICBF. Estos soportes

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	deben presentarse en medio magnético mensualmente, durante los diez primeros días siguientes al mes vencido al Programa de alimentación. - Si se presentan disminuciones en el número de beneficiarios atendidos durante la ejecución del convenio, la entidad deberá reportar al ICBF y se programarán los ajustes pertinentes. - Llevar un control de inventarios – formato establecido por el ICBF donde se registre el movimiento de la Bienestarina Más y/o Bienestarina Saborizada, los saldos y las personas responsables de su recibo y distribución. - Asegurarse que los establecimientos educativos almacenen la Bienestarina Mas y/o Bienestarina Saborizada de conformidad con lo establecido en la cartilla 2 distribución, uso y cuidado de un alimento de alto valor nutricional" establecido por el ICBF. - Entregar un informe mensual sobre el movimiento de Bienestarina Más y/o Bienestarina Saborizada donde se observen las cantidades recibidas, suministradas y el saldo. - Transportar la Bienestarina Más y/o Bienestarina Saborizada a los establecimientos educativos en vehículos que cumplan con las condiciones adecuadas según la legislación respectiva vigente los cuales deben contar con concepto sanitario favorable. - Promover el control social para el adecuado uso de la Bienestarina Más y/o Bienestarina Saborizada en los establecimientos educativos. - Tener en cuenta que la Bienestarina Mas y Bienestarina Saborizada a suministrar en el Programa de Alimentación Escolar - PAE están dirigidas a niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años y se establecen así: Modalidad preparada en sitio: 10 gr niño día hábil y/o modalidad Industrializada 4 gr niño día hábil. Es menester señalar que el Programa de alimentación escolar PAE al ser un programa de permanencia educativa, se deberá proporcionar el suplemento alimentario a los estudiantes que superen el rango de edad antes referido. - La Bienestarina Mas y Bienestarina Saborizada deberá incluirse en cada uno de los ciclos de menú a partir del momento en que el ICBF, haga entrega de la misma a los operadores del programa, informando claramente al Departamento acerca de su utilización. Además, la misma será entregada como un adicional sin que reemplace o disminuya las cantidades del ciclo de menú contratado. **57.** El contratista debe contar con mínimo una bodega de almacenamiento con la dotación mínima exigida en los lineamientos técnicos y estándares del MEN y la UApA y las normas higiénicas sanitarias exigidas en la Resolución No 2674 del 2013, la cual debe tener el acta de inspección sanitaria o certificado expedido por la autoridad sanitaria vigente competente, con fecha de expedición no superior a seis (6) meses, antes del inicio del contrato y con concepto higiénico sanitario favorable o favorable con requerimientos (puntaje general mayor a 85%), el cual deberá mantenerse durante todo el tiempo de ejecución del contrato. **58.** Utilizar las bodegas, plantas de ensamble y/o producción para el manejo exclusivo de alimentos y dotarlas mínimo con los siguientes equipos e instrumentos necesarios para monitorear, controlar y garantizar las condiciones de calidad e inocuidad de los alimentos, de acuerdo a la modalidad a suministrar: equipos de refrigeración y congelación, balanzas, grameras, termómetro de punzón análogo o digital uno para temperaturas frío y otro para caliente, carretillas transportadoras, canastillas y estibas de material higiénico sanitario de acuerdo con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan. **59.** Acreditar el cumplimiento de sus obligaciones con el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, cuando a ello haya lugar, mediante certificación expedida por el representante legal, donde conste que se encuentra implementado el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo en su empresa, o en proceso de implementación. Con la firma de la certificación se entiende presentada bajo la gravedad de juramento. De igual manera, la certificación debe contar con la firma o aval de una ARL o de persona que cuente con licencia en salud ocupacional aportando copia de la misma, de conformidad con lo establecido en el artículo 2.2.4.6.1. del Decreto 1072 de 2015. **60.** El contratista se obliga a mantener las bodegas con los espacios

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	adecuados que permitan la verificación de la calidad e inocuidad de los alimentos, de acuerdo a lo establecido en los lineamientos del programa de alimentación escolar PAE expedidos por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) y la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar (UApA) y Resolución 2674 de 2013. **61.** Adecuar con base en los requisitos establecidos en la normatividad sanitaria vigente, las plantas de producción o ensamble y/o las bodegas de almacenamiento. **62.** El contratista deberá cumplir en su integridad con los requerimientos técnicos establecidos en los lineamientos, los cuales son parte integral del presente documento. **63.** El contratista, se obliga a realizar cambios de las marcas de los productos entregados en el marco de la operación del programa cuando haya rechazo generalizado por parte de los usuarios o cuando el Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN), el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos (INVIMA) o la supervisión del contrato reporten que el producto suministrado no cumple con las estándares mínimos de calidad e inocuidad de acuerdo a la normativa vigente colombiana, para lo cual deberá aportar la ficha técnica del producto a reemplazar que cumpla la circular externa del INVIMA No DAB 4000- 082-22 y anexos "Actualización de la circular 400-0201-17 en cuanto a los criterios técnicos y normativos sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los fabricantes, procesadores, envasadores, bodegas de almacenamiento, transportadores, distribuidores y comercializadores de alimentos y bebidas de los programas sociales". **64.** El contratista se compromete a contar con el personal y demás elementos necesarios para la entrega, distribución, manejo, y preparación de los alimentos, de acuerdo a la modalidad a suministrar. **65.** Cuando se requiera cambio de personal durante la ejecución del contrato el nuevo personal a contratar debe cumplir los requisitos de talento humano exigidos en los presentes estudios previos y dicho cambio debe ser informado a la supervisión del contrato. **66.** Si por causas imputables al contratista se le presente algún tipo de enfermedad por alimentos - ETA suministrados por él, este asumirá toda la responsabilidad civil que genera la demanda por dicha causa. **67.** Implementar y cumplir con los planes y acciones de mejora derivados de las visitas efectuadas en los establecimientos educativo por la supervisión del contrato y de las quejas presentadas por la comunidad educativa (padres de familia, docentes, directivos docentes, estudiantes y comunidad en general), durante todas las etapas de ejecución del programa y en las diferentes modalidades de atención, con el fin de garantizar el cumplimiento de los estándares mínimos establecidos por el MEN y la Unidad Administrativa de Alimentación Escolar. **68.** Cumplir con las acciones establecidas en los planes de mejora en los términos estipulados por la supervisión del contrato y allegar soportes y evidencias del caso en el término máximo de ocho (8) días hábiles. El incumplimiento de la ejecución de los planes de mejora realizados por la supervisión del contrato será causal de incumplimiento del objeto contractual por parte del contratista. **Nota:** la entidad podrá especificar el tiempo para la subsanación de planes de mejora de acuerdo a la acción de mejora. **69.** El contratista deberá realizar durante la ejecución del contrato al menos una (1) actividad educativa relacionada con la implementación de hábitos y estilos de vida saludables, en cada uno de los establecimientos educativos donde se ejecute el contrato. **70.** El contratista no podrá suscribir convenios o contratos con entidades territoriales no certificadas del departamento de Nariño para llevar a cabo el mismo o similar objeto contratado con recursos del Sistema General de Participaciones y que hagan parte de la destinación específica del PAE. **71.** En aquellos casos en los cuales durante la operación del programa el contratista evidencie que los establecimientos educativos no cuentan con las condiciones descritas para el suministro de la modalidad preparada en sitio, debe reportar con el análisis técnico y/o diagnóstico, y el soporte respectivo esta situación a la supervisión del contrato para su evaluación y aprobación del cambio de modalidad, hasta que el comedor escolar cumpla con las condiciones mínimas para la preparación de alimentos, de acuerdo

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	a la normatividad sanitaria. **72.** En caso de que algún establecimiento educativo solicite el cambio de modalidad de atencion, es decir de preparada en sitio a industrializada o viceversa, EL CONTRATISTA, deberá apoyar la revisión técnica que permita emitir concepto y en todo caso acatar la decisión de la supervisión del contrato en los términos establecidos por la misma. **73.** Identificar y señalar cada una de las áreas dentro de la bodega de almacenamiento de alimentos y del servicio de alimentación, en material lavable y resistente, las diferentes áreas que conforman el comedor escolar, delimitando cada espacio físico utilizado en los diferentes procedimientos dentro del restaurante escolar, de acuerdo a la infraestructura de éste, así: área de recibo de alimentos, área de almacenamiento, área de preparación, área de distribución – comedor y área de lavado de acuerdo con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan. **74.** Implementar los controles necesarios para garantizar la entrega de los alimentos en los establecimientos educativos, con las cantidades requeridas, conforme a las características, condiciones de inocuidad, y de calidad exigidas en las fichas técnicas de los productos. **75.** Disponer de los formatos, que soporten la ejecución del programa, diligenciados al momento de la supervisión del contrato, documentos que debe contener como mínimo la siguiente información: Nombres y apellidos completos, número de cédula, establecimiento educativo, número de teléfono – celular, correo electrónico y firma. **76.** Elaborar y ubicar en lugar visible del restaurante escolar un formato de visibilidad, el cual debe contener la siguiente información: Entidad territorial, Departamento, Municipio, Nombre de la Institución Educativa, Tipo de complemento, fecha de inicio, número de días de atención, número total de cupos asignados, número de contrato o convenio, numero de manipuladoras de alimentos, nombre o razón social del operador y canal de la atención de peticiones, quejas y reclamos al ciudadano. Lo anterior deberá ser reportado a la supervisión del contrato mediante el respectivo registro fotográfico de cada establecimiento educativo, en el primer informe de ejecución radicado y mantenerlos durante la vigencia del respectivo contrato. La entidad remitirá formato ficha técnica de información emitida por la UApA. **77.** Publicar en un lugar visible del comedor escolar, tanto en el sito de preparación de alimentos como en el sitio de servido de los mismos y parte externa del comedor escolar, los ciclos de menús establecidos en el contrato del operador. **78.** Reportar de manera inmediata por escrito a la entidad a través de la supervisión del contrato del contrato y al Rector de la respectiva Sede Educativa, los daños o fallas en la infraestructura que afecten la prestación del servicio. **79.** Diligenciar adecuada y oportunamente la totalidad de los formatos establecidos por el MEN, UApA, la Secretaría de Educación Departamental a través de la supervisión del contrato para la ejecución del programa, documentos que deben contener como mínimo la siguiente información: establecimiento educativo y Nombres y apellidos completos, número de cédula, número de teléfono – celular, correo electrónico de quien firma el formato. **80.** Gestionar con el establecimiento educativo y con las Entidades Territoriales no Certificadas la adquisición de equipos y menaje faltante o por reposición, de acuerdo con los parámetros y cantidades establecidos en Resolución No 335 de 2021, por la cual se establecen los Lineamientos Técnico Administrativos del Programa de Alimentación Escolar y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan. **81.** Cumplir con el plan de capacitación y/o actualización continua y permanente para el personal manipulador de alimentos, el cual no podrá ser inferior a 10 horas anuales y deberá tratar temas con el manejo adecuado de los alimentos en los procesos desarrollados, Buenas Prácticas de Manufactura, prácticas higiénicas en la manipulación, procedimientos del Plan de Saneamiento Básico, estandarización de Utensilios y porciones, minuta patrón, ciclos de menús, análisis químico, toma y registro de temperatura de los alimentos en frio y caliente y otros que a juicio de la supervisión del contrato deben ser incluidos acorde al buen funcionamiento del programa.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	82. Cumplir con el programa de proveedores, materias primas e insumos donde se detalla todos los aspectos y criterios de evaluación, aceptación y seguimiento a proveedores, de igual forma se describen las especificaciones de calidad, criterios de aceptación y rechazo de las materias primas e insumo, condiciones de recibo, almacenamiento, uso y controles de calidad, así como la caracterización de materias primas e insumos y su rotación, aplicando el sistema PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir), requisitos de rotulado de acuerdo con la reglamentación sanitaria vigente (Res. 5109 de 2005 y 810 de 2021 y sus modificaciones) y el seguimiento de los mismos. **83.** El contratista deberá contar con una sede, sea agencia, sucursal, local comercial, establecimiento de comercio, etc., en el Departamento de Nariño, para la ejecución del programa. **84.** En todo caso, el contratista deberá tener en cuenta y dar aplicación a lo dispuesto en el artículo 69 de la Ley 2466 de 2025 , la Circular 0121 de 2025 expedida por el Ministerio de Trabajo – Ministerio de Educación Nacional – Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar – Alimentos para Aprender y demás disposiciones normativas y reglamentarias sobre formalización laboral, que disponen el trabajo en condiciones dignas, formales y, justas, para lo cual deberá implementar un esquema gradual y coherente que permita optimizar y cumplir con la vinculación formal del personal manipulador de alimentos. La formalización de dinamizadoras aplica para las comunidades AWA CAMAWARI, AWA SIN ASOCIACIÓN, AWA UNIPA, POBLACIÓN NARP, INGAS Y EPERARA. PARÁGRAFO PRIMERO: La normativa vigente contempla la posibilidad de contratación a tiempo parcial, con cotización proporcional en seguridad social, el Ministerio de Trabajo emitió la Circular 0093 de 2025, mediante la cual impartió los lineamientos para la aplicación del nuevo esquema de cotización flexible para trabajadores de tiempo parcial del sistema de seguridad social, introducido por la Ley 2466 de 2025 parametrizada en la PILA bajo el tipo 51 (trabajador de tiempo parcial) PARAGRÁFO SEGUNDO: En los casos en que la vinculación laboral sea por períodos inferiores a un mes y la remuneración efectiva mensual sea inferior al salario mínimo, la cotización se efectuará por semanas para los subsistemas de pensión y caja de cotización familiar, mientras que la cotización a riesgos laborales deberá realizarse por el mes completo sobre la base mínima. PARÁGRAFO TERCERO: El contratista deberá abstenerse de realizar prácticas de intermediación o tercerización laboral que de alguna manera desnaturalicen la relación directa de trabajo de las personas manipuladores de alimentos con el operador del Programa de Alimentación Escolar. PARÁGRAFO CUARTO: De conformidad a la normatividad vigente, la entidad territorial tiene competencia y el deber para verificar el cumplimiento de los requisitos de formalización laboral y afiliación al sistema de seguridad social integral, como condición previa para efectuar los pagos contractuales en el marco de la operación de los Planes de Alimentación Escolar, de conformidad con la Circular Externa 0121 de 2025. PARÁGRAFO QUINTO: La supervisión e intervención contractual tendrá la facultad de establecer mecanismos que permitan fortalecer, a través de la verificación documental y en campo, el seguimiento efectivo del cumplimiento de las obligaciones laborales y de seguridad social a cargo de los operadores del programa. PARÁGRAFO SEXTO: El contratista deberá tener en cuenta que para la vigencia 2026 se ha proyectado dentro de los costos inmersos en la entrega de complementos el pago a las dinamizadoras con un reconocimiento a su labor por un valor de QUINIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE ($550.000.oo), los cuales se han calculado dentro de cada uno de los complementos preparados en sitio, este valor es proporcional a 20 días calendario escolar promedio por cada mes y, corresponde a un valor día de prestación de servicio de VEINTISIETE MIL QUINIENTOS PESOS ($27.500.oo), incluido en el valor de los complementos Preparados en Sitio), valor que está sujeto a descuentos por interrupción del servicio o días no laborados del

calendario escolar por cualquier circunstancia; el pago deberá realizarse mes vencido en proporcionalidad a los días laborados y para reportar el pago, el operador deberá presentar la relación de pagos y soporte (desprendible de pago firmado o copia de transferencia) por cada una de las manipuladoras. (Aplica comunidad PASTOS).

OBLIGACIONES TÉCNICAS DEL CONTRATISTA PARA LAS MODALIDADES PREPARADA EN SITIO E INDUSTRIALIZADA, ETAPA DE PLANEACIÓN

1. Disponer de los recursos suficientes para garantizar la prestación efectiva del servicio de alimentación escolar, de manera ininterrumpida durante la ejecución del contrato respectivo.
2. El contratista debe garantizar el recurso humano necesario en cada establecimiento educativo y/o comedor escolar para el oportuno y adecuado cumplimiento de las diferentes etapas del proceso, desde su alistamiento, despacho, transporte, entrega y recepción, almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos, de tal manera que no se interrumpa la prestación del servicio por tal motivo.
3. El operador debe socializar los alcances de su contrato y modelo de operación, con las autoridades indígenas y comunidades educativas definidas en el anexo 1 y que serán atendidos mediante el programa, dentro de los cinco (5) días, una vez suscrito el contrato.
4. Planear, organizar y garantizar permanentemente la cantidad, calidad, inocuidad y oportunidad en la entrega de los complementos alimentarios a los titulares de derecho beneficiarios del programa en las condiciones del contrato, las señaladas por el Ministerio de Educación Nacional –MEN y UApA en los Lineamientos Técnicos PAE y la normatividad sanitaria vigente.
5. Garantizar que el personal dinamizador auxiliar de alimentos (dinamizadoras auxiliares de alimentos) se mantenga durante toda la vigencia del contrato, y ante la ausencia del mismo se propenda por el reemplazo inmediato, de tal manera que no se interrumpa la prestación del servicio de alimentación escolar.
6. Proveer alimentos concertados en el PAIP con las cantidades y frecuencias establecidas en el plan de compras, de manera que no se interrumpa la prestación del servicio por falta de los mismos.
7. En caso de presentarse inundaciones o desastres naturales que afecten el normal desarrollo del Programa de Alimentación Escolar, el CONTRATISTA para la operación del programa en las regiones afectadas, deberá acatar las directrices que el Departamento disponga para tales eventos y dichas directrices serán propendiendo por la entrega de complemento alimentario de modo tal que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes tengan la continuidad en el servicio. Para la entrega de estos complementos alimentarios será necesaria una comunicación por escrito de la supervisión del contrato del contrato dirigida al CONTRATISTA, en donde se indicará el sitio de entrega los complementos alimentarios, el costo, y la conformación del mismo; también se deberá exigir al CONTRATISTA la certificación de la entrega de los complementos alimentarios a los beneficiarios del PAE. Para la suspensión de esta medida extraordinaria es necesario comunicación por escrito de la supervisión del contrato dirigida al CONTRATISTA.
8. En el caso de presentarse inhibición de las clases académicas, es decir, que los estudiantes no puedan asistir a las aulas y que por tal motivo se afecta el normal desarrollo del Programa de Alimentación Escolar – PAE, el CONTRATISTA para la operación del programa debe realizar el informe respectivo y remitir a la entidad con los soportes necesarios la situación que impida la ejecución de PAE. Por tanto, hasta se logre establecer las condiciones normales y evidentes de las actividades académicas, PAE debe suspenderse por escrito por parte de la supervisión el contrato a los beneficiarios afectados.
9. El contratista debe garantizar que las personas encargadas de la administración, organización, y manipulación de los alimentos tengan actualizados los certificados médicos y de capacitación expedidos por los organismos de salud o la autoridad competente en el ámbito local durante la vigencia del contrato, debe conocer los límites críticos y las acciones correctivas a tomar cuando existan desviaciones en dichos límites, en cumplimiento de la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan.
10. Con el fin de garantizar la calidad e inocuidad de los alimentos que

componen la modalidad industrializada, el espacio del comedor debe contar con las características y los elementos que garanticen el almacenamiento transitorio de los alimentos desde su entrega a la sede educativa por parte del operador hasta el consumo por parte de los beneficiarios, de acuerdo con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan.

11. Garantizar el cumplimiento del concepto higiénico sanitario favorable en todo el tiempo de la ejecución del contrato, para proveedores, bodegas, punto de distribución y comedores escolares.

12. Realizar el día anterior a la primera entrega de víveres y complementos, la jornada de limpieza y desinfección en cada unidad de servicio que incluya planta física, equipos, utensilios y mobiliario. Debe repetirse esta jornada después de los períodos de vacaciones escolares (cortos y largos) y en caso de suspensión del servicio, incluyendo los cierres temporales por emergencias sanitarias u otras causas. Se deberá entregar evidencia mediante acta y material fotográfico de la jornada de limpieza con la firma de quienes intervinieron.

13. Instalar en cada restaurante escolar letreros y/o mensajes alusivos a las BPM (Buenas Prácticas de Manufactura), en material lavable y resistente.

14. Garantizar que las condiciones y espacios de las áreas de preparación de los alimentos, así como el número de equipos relacionados y los tipos de preparaciones de alimentos que se requieren sean acordes a la modalidad preparada en sitio.

15. Las demás obligaciones consideradas para la modalidad preparada en sitio y modalidad industrializada que apliquen según los Lineamientos Técnico Administrativos.

OBLIGACIONES TÉCNICAS DEL CONTRATISTA PARA LA MODALIDAD PREPARADA EN SITIO Y MODALIDAD INDUSTRIALIZADA: OPERACIÓN Y PROCESO.

1. Presentar las actas de inspección sanitaria expedida por la autoridad sanitaria competente del ente territorial, del 100% de los restaurantes escolares de cada uno de los establecimientos educativos donde realizará la prestación del servicio. La documentación será validada en el primer informe de ejecución presentado a la Entidad.

2. Implementar Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y las demás normas vigentes que lo modifiquen o complementen, en todas las etapas del programa de alimentación escolar y en las diferentes modalidades de atención.

3. El empaque y rotulado de todos los alimentos a suministrar durante la ejecución del contrato deberán cumplir con lo estipulado en la Res. 5109 de 2005, Res. 810 de 2021, Res. 254 de 2023, Resolución 2492 de 2022 y las demás normas vigentes que complementen o sustituyan en el desarrollo del contrato.

4. Con el fin de garantizar la inocuidad del complemento alimentario en la modalidad industrializada, los empaques deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Ser higiénicos, fabricados con materiales amigables con el medio ambiente y estar acores con las normas ambientales vigentes.
- Los alimentos que integran el complemento alimentario deben encontrarse contenidos dentro de su empaque primario, debidamente sellado, rotulado y etiquetado según lo establecido en la Resolución 5109 de 2005 y la normatividad que la modifique, sustituya o adicione. En el caso de las frutas no se exige rotulado por ser un alimento natural, y deben ser entregadas debidamente lavadas y desinfectados a cada beneficiario.
- Los envases y embalajes deben estar fabricados con materiales tales que garanticen la inocuidad del alimento, de acuerdo a lo establecido en la reglamentación expedida por el Ministerio de Salud y Protección Social, especialmente las resoluciones 683, 4142 y 4143 de 2012; 834 y 835 de 2013 o las normas que las modifiquen, adicionen o sustituyan.

5. Realizar los recorridos de entrega de alimentos e insumos de

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	limpieza y desinfección, de acuerdo al plan de rutas y periodicidad de entrega establecida en la etapa de alistamiento. Dichos recorridos deberán ejecutarse únicamente en días del calendario escolar para garantizar el acompañamiento de los miembros del Comité Dinamizador de Alimentación Escolar-CDAE de cada establecimiento educativo. La entrega de los alimentos e insumos deben ser acorde con los cupos atendidos. Reportar el plan de rutas cinco (5) días antes de iniciar el mes de atención PAE. **6.** Registrar las actividades de limpieza, desinfección y control de residuos realizadas, de acuerdo con los programas ofrecidos. **7.** Cumplir con los ciclos de menús para el complemento jornada mañana / jornada tarde, complemento almuerzo y modalidad industrializada con su respectivo análisis nutricional, guías de preparaciones y lista de intercambios de acuerdo al plan alimentario indígena propio de los pueblos indígenas AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y del plan alimentario rural para ZONA RURALES DISPERSAS (Anexo PAIP Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS – ZONAS RURALES DISPERSAS 2026). **8.** Garantizar que los alimentos que integran la modalidad industrializada se entreguen en adecuadas condiciones de calidad, inocuidad, en las diferentes etapas de conservación, distribución, transporte y almacenamiento a cada beneficiario de acuerdo a la normatividad sanitaria vigente. **9.** La entrega de los alimentos debe realizarse de forma higiénica y en el menor tiempo posible, con el fin de garantizar el mantenimiento de las temperaturas de los productos que lo requieran, hasta el momento de su consumo. **10.** La entrega del complemento en modalidad industrializada, el operador debe cumplir con la entrega en cada establecimiento educativo de los complementos de acuerdo con las condiciones exigidas en el presente estudio previo y normatividad vigente, el personal transportador debe estar debidamente identificado, y realizará la entrega de los productos al docente, directivo o persona responsable designada por el Comité de Alimentación Escolar del establecimiento educativo, quienes de manera conjunta deberán verificar las condiciones de calidad y la cantidad de los complementos alimentarios entregados, certificando su entrega y recibo a satisfacción. **11.** El contratista estará en la obligación de realizar la entrega a cada beneficiario de la modalidad industrializada por el día que no asista al establecimiento educativo, según el modelo de prestación del servicio educativo a ejecutar. **12.** Cumplir con el plan de capacitación del personal manipulador de alimentos en los términos y condiciones presentadas en la fase de planeación y alistamiento y reportar en los informes mensuales que correspondan los soportes del cumplimiento del mismo (acta, listados de asistencia por cada establecimiento educativo, registros fotográficos). **13.** Implementar el plan de mantenimiento preventivo y correctivo de equipos aprobado en la fase de alistamiento garantizando el adecuado funcionamiento de los equipos y utensilios, verificando que se utilicen de manera correcta y que se les realicen oportunamente los procedimientos de acuerdo al mismo. **14.** Cumplir con las condiciones de transporte estipuladas en la Resolución 2505 de 2004, Resolución 2019055962 de 2019 por la cual se adopta la Guía de transporte y destino de la carne y productos cárnicos comestibles (…) y demás la normatividad sanitaria vigente para carne, pescado y alimentos fácilmente corruptibles en la modalidad preparada en sitio. **15.** Reportar a la entidad contratante y a las entidades territoriales no certificadas la adquisición de equipos y menaje faltante o por reposición, de acuerdo al literal o numeral 6.3 de la Resolución 18858 del 2018 del MEN y al anexo de calidad e inocuidad de la Resolución 335 de 2021. **16.** El contratista debe contar con bodegas o punto de distribución para el manejo exclusivo de alimentos del programa, que deberán cumplir la normatividad sanitaria vigente. **17.** Contar con una carpeta física en bodega y en cada uno de los establecimientos educativos donde funcione el PAE que contenga, fichas técnicas, el acta de inspección con concepto

higiénico sanitario favorable, soportes de cumplimiento del plan de saneamiento básico, soportes de protocolo de enfermedades transmitidas por alimentos, soportes de mantenimiento preventivo y correctivo de equipos, soportes del plan de capacitación al personal manipulador de alimentos y demás documentos que hagan parte del Programa de Alimentación Escolar aprobados en fase de alistamiento.

18. Tener una carpeta en físico en cada establecimiento educativo por cada manipulador de alimentos, la cual debe contener los documentos que permitan verificar el cumplimiento de los requisitos exigidos, en la misma se incluirá el examen médico que acrediten al personal como apto en la manipulación de alimentos.

19. Contar con una carpeta física en cada uno de los vehículos transportadores, y en la bodega reportada por el contratista que contengan el acta de inspección sanitaria del vehículo otorgada por la entidad de salud competente, el certificado de capacitación en buenas prácticas de manufactura, para el conductor y su ayudante (en caso de tenerlo) y mantenimiento de unidades de frío, de conformidad a la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que los modifiquen, adicionen o sustituyan. Adicionalmente, deberá contar con la matrícula del vehículo, copia del SOAT vigente, copia de la licencia de conducción, certificado de revisión técnico mecánica y de gases vigente y contrato de alquiler o arrendamiento de los vehículos con los datos de contacto de su propietario.

20. Dotar, mantener y reemplazar cada vez que se deterioren los implementos e insumos utilizados para las labores de limpieza y desinfección en cada establecimiento educativo donde funcione el PAE y/o comedores escolares, los mismos deben cumplir con las características de cantidad y calidad.

21. El contratista debe garantizar que cada comedor escolar tenga como mínimo los insumos e implementos necesarios para llevar a cabo de forma adecuada la prestación del servicio, en las cantidades y especificaciones mínimas requeridas. La Entidad de acuerdo al histórico de atención y teniendo en cuenta las necesidades de los establecimientos educativos requiere las siguientes cantidades:

Insumos e implementos de aseo mínimos por Comedor Escolar – Modalidad preparada en sitio

PRODUCTO	De 1 a 150 Cupos	De 151 a 300 Cupos	De 300 cupos en adelante
Escoba plástica grande	1	2	3
Trapero de hilaza, sin goma	1	2	3
Cepillo largo cerdas duras	1	1	2
Cepillo de mano de cerdas duras	1	1	2
Recogedor de basura plástico	1	2	3
Balde plástico capacidad 12 lt	1	2	3
Esponja plástica para el lavado de ollas	1	2	3
Detergente biodegradable para lavado de platos y batería de cocina, desengrasante, con componentes sulfurados, inoloro y biodegradable, en barra, crema polvo o líquido	2 kilos/Litros mensuales por cada 100 cupos	2 kilos/Litros mensuales por cada 100 cupos	2 kilos/Litros mensuales por cada 100 cupos
Esponja abrasiva	1	2	3
Desinfectante líquido	2 litros mensuales por cada 100 cupos		
Jabón para aseo	2 kilos/Litros mensuales por cada 100		

general, inoloro y biodegradable en polvo o líquido	cupos
Jabón antibacterial líquido para desinfección de manos, en dispensador y con identificación del producto, inoloro	300 cc mensuales, por cada manipulador de alimentos
Bolsas plásticas biodegradables para los residuos orgánicos e inorgánicos. Su tamaño debe corresponder al tamaño de la caneca específica	A necesidad de acuerdo a los volúmenes de residuos generados
Kit de canecas para manejo de residuos	2 canecas por cada comedor escolar. Material polietileno de alta densidad. (verificar colores). Debidamente identificadas, solo si el establecimiento educativo no cuente con estas.
Papel higiénico	Mínimo 1 rollo mensual por cada manipulador de alimentos
Gas (en caso de no contar con suministro de gas por red)	Pipeta de gas de acuerdo a la capacidad de servicio, la pipeta se debe reponer una vez se termine su contenido.

Nota: ¡Los implementos deben permanecer en adecuadas condiciones y ser reemplazados cada vez que se requiera o se evidencie su deterioro o desgaste; así mismo, en caso que se requiera el ajuste de las cantidades y frecuencias establecidas en la tabla anterior, la supervisión del contrato podrá evaluar la necesidad con el respectivo soporte técnico.

El operador deberá realizar la dotación de implementos de aseo (escobas, traperos, recogedor, canecas, valdes, etc) obligatoriamente una (1) vez durante la ejecución del contrato, la cual deberá ser entregada antes del primer día de inicio de operación.

NOTA: Garantizar un kit de canecas para el manejo de residuos (punto ecológico); en el evento que la sede no cuente con éste, hacer la dotación del mismo que cumpla con la Resolución 2184de 2019.

Insumos e implementos de aseo mínimos por lugar de almacenamiento temporal – Modalidad industrializada

PRODUCTO	**CANTIDAD MÍNIMA Y PERIODICIDAD**
Escoba plástica grande	1
Trapero de Hilaza, sin goma	1
Recogedor de basura de plástico	1
Desinfectante líquido	1 litro mensual
Jabón para aseo general, inoloro y biodegradable, en polvo o líquido	1 litro mensual
Jabón antibacterial líquido para desinfección de manos, en dispensador y con identificación del producto, inoloro	300 cc mensuales, por cada manipulador de alimentos si aplica.
Papel higiénico	Mínimo 1 rollo mensual por cada manipulador de alimentos si aplica.
Bolsas plásticas biodegradables para los residuos orgánicos e inorgánicos. Su tamaño debe corresponder al tamaño de la caneca	A necesidad de acuerdo a los volúmenes de residuos generados

específica.	
Kit de canecas para manejo de residuos	2 canecas por cada comedor escolar. Solo si el establecimiento educativo no cuenta con estas.

NOTA: En todo caso el operador deberá realizar la dotación de implementos de aseo (escobas, traperos, recogedor, canecas, valdes, etc.) obligatoriamente una (1) vez durante la ejecución del contrato.

PARÁGRAFO PRIMERO: Garantizar durante todas las etapas del proceso la existencia de estos elementos y su reposición si fuese necesario.

PARÁGRAFO SEGUNDO: Garantizar un kit de canecas para el manejo de residuos (punto ecológico) en el evento que la sede no cuente con éste, que cumpla con la Resolución 2184 de 2019

22. El contratista debe garantizar la entrega por los días de operación y de manera proporcional a los cupos a atender, a cada unidad de servicio de los insumos e implementos necesarios para llevar a cabo de forma adecuada la prestación del servicio en la modalidad complemento preparado en sitio, en las cantidades y especificaciones mínimas requeridas de acuerdo a lo establecido en los presentes estudios previos.

PARÁGRAFO PRIMERO: Se debe garantizar que los elementos de aseo a utilizar sean biodegradables y amigables con el medio ambiente.

PARÁGRAFO SEGUNDO: En el evento que para la unidad de servicio no haya disponibilidad del servicio de recolección y transporte de residuos sólidos, entregar a la supervisión del contrato un plan de manejo de residuos sólidos - PGIRS elaborado por el contratista donde soporte dicho manejo y disposición final de los residuos producidos por el restaurante escolar, el cual deberá presentarse a la supervisión del contrato del plan de saneamiento básico.

23. Para implementos de aseo, es responsabilidad del contratista, garantizar que cada comedor escolar cuente con los insumos e implementos necesarios para llevar a cabo de forma efectiva la prestación del servicio, en las cantidades señaladas en el presente proceso para la modalidad preparada en sitio.

24. Entregar el complemento alimentario jornada mañana/ jornada tarde y almuerzo en los gramajes establecidos en el análisis nutricional para los ciclos de menús, en la modalidad preparada en sitio e industrializada, de tal manera que el complemento alimentario que el contratista va a suministrar a los beneficiarios cumpla como mínimo con el porcentaje del valor calórico total de las recomendaciones diarias de energía y nutrientes así: El complemento alimentario jornada mañana/jornada tarde y modalidad industrializada debe aportar el 20%; el complemento alimentario almuerzo debe aportar el 30% de las recomendaciones diarios de calorías y nutrientes y los aportes mínimos definidos en la minuta patrón.

25. Garantizar la porción servida de cada uno de los componentes que se encuentren establecidos en el Plan Alimentario Indígena Propio y el Plan Alimentario Rural tipo de complemento y de acuerdo al horario de consumo de los complementos alimentarios como se relaciona a continuación:

Tipo de complemento	**Jornada Escolar**	**Horario**
Complemento Alimentario jornada mañana	Mañana	7:00 a.m. a 9:00 a.m.
Complemento Alimentario jornada tarde	Tarde	3:00 p.m. a 4:30 p.m.
Almuerzo	Jornada Única, zona rural dispersa o internado	11:30 a.m. a 1:00 p.m.

El contratista deberá cumplir con los horarios de consumo de los complementos alimentarios establecidos.

PARÁGRAFO 1: El complemento en modalidad industrializada es el alimento listo para consumo, compuesto por alimentos no procesados (frutas), y alimentos procesados provenientes de empresas debidamente avaladas por la autoridad sanitaria competente, y fabricados o envasados bajo las condiciones de producción, empaque, transporte, almacenamiento y manejo exigidas en la normatividad vigente. Por lo tanto, cada alimento se debe entregar en su empaque primario que garantice el cumplimiento del gramaje establecido en la minuta patrón establecida por el MEN y las demás condiciones y características exigidas, así como la normatividad de empaque y rotulado vigente. Esta modalidad se implementa en aquellos casos donde la infraestructura de la institución educativa NO permite la preparación de los alimentos directamente en las instalaciones del comedor escolar y no garantiza la calidad e inocuidad de los alimentos, o el concepto sanitario emitido por la autoridad competente sea desfavorable.

26. Estandarizar las porciones a los equivalentes en gramos (medidas caseras) establecidas en el Plan Alimentario Indígena Propio, de acuerdo a los gramajes de para la modalidad preparada en sitio.
27. El contratista deberá cumplir los ciclos de menús, lista de intercambio y análisis nutricional del complemento industrializado concertados en el Plan Alimentario Indígena Propio.
28. Cada alimento de la modalidad industrializada se debe entregar en forma individual y en el empaque primario que garantice el cumplimiento del gramaje establecido en la minuta patrón, que para las comunidades en el marco de la Resolución 188858 de 2018, se tuvo en cuenta las minutas patrón de la Resolución 29452 de 2017.
29. Garantizar el almacenamiento transitorio de los alimentos de la modalidad industrializada, cumpliendo con los estándares mínimos de calidad e inocuidad como se establece en la Resolución 2674 de 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social.
30. El contratista, en los informes mensuales de ejecución debe entregar el registro de marcas, lotes y fechas de vencimiento de los productos entregados para la ejecución del programa del respectivo periodo, de acuerdo a los tipos y modalidad de atención del PAE, en los formatos que establezca la entidad.
31. Realizar la entrega de víveres, elementos de aseo, elementos de protección personal, combustible y demás conforme a lo concertado y aprobado en el Plan de Remisiones suministros en días hábiles de acuerdo al plan de rutas directamente en cada establecimiento educativo, de acuerdo a los cupos asignados, en el formato establecido por la Secretaría de Educación y la UApA, en la cual se relacione obligatoriamente el nombre del establecimiento Educativo, el nombre del docente encargado del restaurante escolar, correo electrónico, No de teléfono – celular, No de Cédula y firma; el número de cupos adjudicados y atendidos, la modalidad de atención, los días de atención para los cuales se están enviando los víveres, el tipo de alimento, la unidad y cantidad de entrega y un espacio de observaciones. De este formato se debe suministrar copia al comedor escolar en el momento de la entrega de los mismos y debe ser firmado por el manipulador de alimentos que recibe y por un representante de la Sede Educativa, previo conteo y revisión del cumplimiento de las especificaciones técnicas (de calidad y cantidad) de alimentos. Dicho formato debe ser diligenciado en el mismo momento de la entrega y por cada vez que se realice la misma.
32. Entregar a la supervisión del contrato, una certificación expedida por el Rector, Coordinador o la persona delegada del establecimiento educativo para PAE debidamente soportado donde conste que está a paz y salvo en la entrega en sitio de víveres, elementos de aseo, combustible a demanda, dotaciones, bonificación a manipuladoras de alimentos y demás suministros necesarios para el adecuado desarrollo del programa, así como también indicarse el número de complementos alimentarios suministrados, en los formatos establecidos por la SED Nariño. Dicho documento debe contener como mínimo la siguiente información: Establecimiento Educativo, Nombres y

	apellidos completos, número de cédula, número de teléfono – celular, correo electrónico, fecha de la entrega de cada elemento y firma original del docente, rector o coordinador de PAE. La misma será requisito para el pago mensual de la ejecución del contrato. El formato es suministrado por la SED. **33.** En el evento de faltantes de los alimentos o de alimentos en mal estado, o cuando los mismos no correspondan a las fichas técnicas aprobadas en la fase de alistamiento, se deberá realizar la reposición, devolución, o entregas faltantes de alimentos antes de la preparación o entrega del alimento de acuerdo a lo planeado por el Plan Alimentario Indígena Propio y el horario del servido estipulado, para lo cual, el operador contará máximo con 24 horas para dicha reposición. Ante este hecho cada establecimiento educativo deberá reportar los faltantes o alimentos en mal estado en el formato de la remisión de alimentos, el operador debe estar presto para resolver las observaciones que se realicen en cada establecimiento educativo. El formato de reposición o entrega de faltantes debe corresponder al establecido por la Secretaría de Educación y el UApA. De este formato se debe suministrar copia al comedor escolar en el momento de la entrega de los mismos. Dicho documento debe contener como mínimo la siguiente información: Nombres y apellidos completos, número de cédula, establecimiento educativo, número de teléfono – celular, correo electrónico y firma de quien reciba los alimentos. **34.** Permitir que el Rector, Coordinador, docente encargado de PAE en el Establecimiento Educativo o integrante del Comité Dinamizador de Alimentación Escolar-CDAE que recibe los alimentos, registre por escrito sus observaciones en los formatos definidos por la UApA o la Secretaría de Educación Departamental, para la remisión o reposición de víveres por no cumplimiento de las características propias de los alimentos o faltantes. **35.** Reportar a la supervisión del contrato la reposición de alimentos o víveres a los que los establecimientos educativos que hayan realizado observaciones del estado de las características organolépticas y de inocuidad y/o alimentos faltantes de acuerdo a los ciclos de menú, en un tiempo no mayor a 24 horas posteriores al hecho. **36.** Realizar el mantenimiento correctivo de equipos dentro de los cinco (5) días hábiles luego de reportada la solicitud por parte del establecimiento educativo o supervisión del contrato, o el personal dinamizador de alimentos. En caso que se requiera retirar el equipo de la sede para su reparación o que su reparación o mantenimiento no sea inmediata, el operador deberá garantizar la disponibilidad de un equipo de características similares que supla la función del equipo en reparación o mantenimiento, de manera que no se interrumpa la prestación del servicio por dicho motivo. **37.** Atender las visitas en los comedores escolares, bodegas, sedes administrativas, así como las solicitudes del MEN, Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar (UApA) y la entidad territorial y/o diferentes entes de control y/o actores del Programa de Alimentación Escolar. **38.** Efectuar seguimiento en el registro de complementos entregados y beneficiarios, por cada Establecimiento Educativo, de acuerdo con el procedimiento establecido por el ente contratante como soporte de pago. **39.** Efectuar seguimiento en el registro de los complementos entregados y beneficiarios, por cada Establecimiento Educativo, de acuerdo con el procedimiento establecido por el ente contratante como soporte de pago. **40.** El contratista debe garantizar que los alimentos que integran los complementos tanto en modalidad preparadas en sitio, como industrializada, cumplan con las condiciones de calidad e inocuidad para lograr el aporte de energía y nutrientes definidos y prevenir las posibles enfermedades trasmitidas por su inadecuada manipulación. **41.** Para el caso de los complementos en modalidad preparada en sitio e industrializada no servidas diariamente en el marco de la operación del Programa por la ausencia de titulares de derecho

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	registrados en SIMAT, el contratista debe redistribuirlas entre los beneficiarios asistentes. **42.** Cumplir con la entrega de los insumos necesarios para realizar la preparación de los alimentos y desarrollar las actividades de limpieza y desinfección en los comedores escolares para garantizar el cumplimiento de las prácticas higiénicas exigidas, por parte del personal manipulador de alimentos. **43.** El contratista, deberá garantizar la entrega de alimentos en cada establecimiento educativo, para ello deberá contar con una balanza que cumpla con especificaciones de capacidad, sensibilidad y calibración para el pesaje de los mismos como requisito para la verificación por parte del establecimiento educativo, el operador y representantes del Comité Dinamizador de Alimentación Escolar-CDAE. **44.** Efectuar seguimiento y registro de los complementos diarios entregados y beneficiarios atendidos por cada establecimiento educativo, de acuerdo con el procedimiento establecido por el ente contratante, como soporte de pago. **45.** El combustible deberá suministrarse a demanda. En cada establecimiento educativo debe haber una reserva de combustible sellada del mismo tamaño y capacidad de la primera entrega, la cual será parte de la verificación en la visita de la supervisión del contrato en terreno. **46.** Realizar cambios de menús solo en los siguientes casos: falta de disponibilidad de un alimento, madurez o deterioro de frutas y verduras por condiciones de almacenamiento o por cosecha, de acuerdo a la lista de intercambios aprobada por cada pueblo indígena. El contratista deberá solicitar por escrito mínimo con cinco (5) días de anticipación, la aprobación por escrito del intercambio por las autoridades indígenas y la supervisión del contrato, e informar y dejar copia de dicha aprobación en el establecimiento educativo donde se aplicaría el cambio. **47.** Registrar las actividades del Plan de Saneamiento Básico, de acuerdo con los programas ofrecidos, los cuales deberán reposar en las carpetas de cada uno de los establecimientos educativos, el formato se entregará por parte de la entidad. **48.** Registrar las actividades del protocolo de enfermedades transmitidas por alimentos, de acuerdo con los programas ofrecidos, los cuales deberán reposar en las carpetas de cada uno de los establecimientos educativos. **49.** Entregar a cada establecimiento educativo para su diligenciamiento los formatos de seguimiento al Plan de Saneamiento Básico, el formato será entregado por parte de la SED. Se deberá demostrar la entrega con firma de recibido por cada establecimiento educativo en el que conste esta recepción y contenga como mínimo: Nombres y apellidos completos, número de cédula, establecimiento educativo, número de teléfono – celular, correo electrónico y firma de quien recibe. **50.** Cumplir con los compromisos relacionados con las compras locales, de acuerdo a lo establecido en los presentes estudios previos y según lo estipulado en la Ley 2046 de 2020. **51.** Llevar el registro de las temperaturas de almacenamiento de alimentos, en refrigeración y congelación, preparación, servido y distribución en cada establecimiento educativo, según los formatos establecidos por la SED NARIÑO y la UApA. **52.** En el caso que, el establecimiento educativo no cuente con equipo para la toma de temperatura en frio y caliente (termómetro), el operador mediane el coordinador municipal debe realizar de forma aleatoria la toma de temperatura en cada establecimiento educativo durante mínimo cinco (5) días del mes de atención, llevando el registro en los formatos establecidos por la SED NARIÑO y la UApA. Posteriormente, se debe presentar dichos formatos en el informe de pago para la validación de la supervisión. **53.** Garantizar que el personal ajeno al comedor escolar ingrese con la debida dotación como tapabocas, gorro y bata. **54.** Realizar un muestreo microbiológico de manera mensual en el complemento con modalidad preparada en sitio e industrializada a los alimentos considerados como de alto riesgo en salud pública de acuerdo a la clasificación establecida en la Resolución 719 de 2015 emitida por el MSPS y demás normas que

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	la sustituyen, adicionen o modifiquen, en donde se especifique como mínimo: el alimento, lote, fecha de vencimiento, fecha de elaboración de los análisis, concepto de los análisis y mes al que corresponde dicho reporte. Es necesario que como mínimo se reporte mensualmente el análisis microbiológico de dos (2) alimentos con sus respectivos resultados **55.** Los análisis microbiológicos deben haber sido solicitados por el operador al laboratorio que preste el servicio y corresponden a muestras aleatorias de los distintos comedores escolares. Los análisis aportados por el proveedor serán anexos mas no soportarán el cumplimiento de la obligación. **56.** El plan de muestreo microbiológico debe incluir y cumplir con el numeral 5.1.5.1. Toma de muestras y contramuestras, del anexo técnico Calidad e inocuidad de la Resolución 335 de 2021. **57.** En caso en que los análisis de los resultados entregados a la supervisión se evidencie presencia de microorganismos patógenos realizar nueva toma de muestreo microbiológico, fisicoquímico o bromatológico que permita verificar la solución efectiva del hallazgo, máximo al mes de realizado la primera toma, e informar dentro de los 5 días hábiles siguientes de ocurrencia de hecho a la supervisión del contrato. **58.** Responder oportunamente las peticiones, quejas, reclamos, sugerencias recibidas de los Comités dinamizadores Municipales y/o Escolares de Alimentación Escolar y/o la comunidad educativa en general, por los diferentes medios tales como: correo electrónico, SAC entre otros. **59.** Reportar de forma anticipada en los casos que sea posible la no operatividad del programa. **60.** Las demás obligaciones consideradas para el complemento en modalidad preparada en sitio y modalidad industrializada, según los Lineamientos Técnico Administrativos y sus anexos. **OBLIGACIONES ESPECÍFICAS DEL CONTRATISTA PARA LA FASE DE ALISTAMIENTO** Son las actividades y tareas que debe cumplir el contratista antes del inicio de la operación, las cuales deberán entregarse previamente a la suscripción del contrato. dentro de la cual deberá realizar las siguientes actividades: Consolidar y Presentar para aprobación de la supervisión del contrato lo siguiente: **1.** Elaborar y presentar el plan de compras, con base en los ciclos de menús y el análisis nutricional concertados y aprobados por los pueblos indígenas, el cual es la herramienta para programar las necesidades de bienes y servicios que se requieren durante el calendario escolar, desagregado para el primer mes con el objetivo de implementar el Plan Alimentario Indígena Propio. Este plan de compras deberá determinar lo que se necesita, cuánto se necesita, cuándo se necesita, los recursos requeridos y las fuentes de donde se obtendrán los recursos. Mensualmente se deberá presentar el plan de compras previo a la entrega de alimentos. **2.** Elaborar y presentar el programa de proveedores, materias primas e insumos donde se detalle todos los aspectos y criterios de evaluación, aceptación y seguimiento a proveedores, de igual forma se describan las especificaciones de calidad, criterios de aceptación y rechazo de las materias primas e insumo, condiciones de recibo, almacenamiento, uso y controles de calidad, así como la caracterización de materias primas e insumos y su rotación, aplicando el sistema PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir), requisitos de rotulado de acuerdo con la reglamentación sanitaria vigente (Res. 5109 de 2005, Res. 810 de 2021, Res. 254 de 2023, Resolución 2492 de 2022) y el seguimiento de los mismos. **3.** Elaborar y presentar un Plan de Saneamiento Básico de la bodega y cada comedor escolar de los establecimientos educativos, acorde a lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, sustituyan o deroguen, el cual debe incluir como mínimo objetivos, procedimientos, cronogramas, formatos de chequeo y responsables de los siguientes programas: a) Programa de Limpieza y Desinfección: Los procedimientos de limpieza y desinfección deben satisfacer las necesidades

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	particulares del proceso y del producto almacenamiento de que se trate. Debe tener por escrito: ● Objetivos. ● Alcance ● Responsable ● Definiciones ● Procedimiento de limpieza y desinfección: área- equipo, método de limpieza, método de desinfección, frecuencia, responsabilidades y seguimiento y medidas correctivas ● Tanque de almacenamiento de agua potable: método de limpieza, método de desinfección, frecuencia, responsable, seguimiento y medidas correctivas. ● Productos químicos, agentes y/o sustancias que se utilicen, indicando la preparación de las soluciones, concentraciones, formas de uso, tipo de aplicación y tiempos de contacto. Debe contar con las fichas técnicas y hojas de seguridad de las sustancias químicas a utilizar ● Los equipos e implementos requeridos para efectuar las operaciones y la periodicidad de las actividades. ● Monitoreo y verificación: medidas preventivas y correctivas. b) Programa de Desechos Sólidos: Debe relacionar la infraestructura, elementos, áreas, recursos y procedimientos que garanticen una eficiente labor de recolección, conducción, manejo, almacenamiento interno, clasificación, transporte y disposición final de los desechos sólidos, lo cual tendrá que hacerse observando las normas de higiene y salud ocupacional establecidas con el propósito de evitar la contaminación de los alimentos, áreas, dependencias y equipos, y el deterioro del medio ambiente. Con un contenido mínimo de: ● Objetivos ● Alcance ● Responsable ● Definiciones ● Tipos y clasificación de residuos ● Procedimientos de separación de la fuente, almacenamiento y disposición final. ● Manejo en el sitio de generación: actividad, frecuencia, responsable, monitoreo, verificación y acciones correctivas y preventivas. Parágrafo: En el evento que para el establecimiento educativo no haya disponibilidad del servicio de recolección y transporte de residuos sólidos, entregar a la supervisión del contrato certificación en tal sentido expedida por la autoridad competente del respectivo Municipio junto con un plan de manejo de residuos sólidos elaborado por el contratista donde soporte dicho manejo y disposición final de los residuos producidos por el restaurante escolar. c) Programa de Control de Plagas: Las plagas deben ser objeto de un programa de control específico, el cual debe involucrar el concepto de control integral, apelando a la aplicación armónica de las diferentes medidas de control conocidas, con especial énfasis en las radicales y de orden preventivo. En caso de realizarse fumigación en instalaciones, ésta debe ser realizada por una empresa idónea certificada en el servicio, dejando registro de las actividades realizadas y del tipo de sustancias empleadas, así como la copia del registro sanitario de la empresa que realizó el control de plagas. Se deben incluir las fichas técnicas y hojas de seguridad de los productos químicos utilizados en las actividades de control integrado de plagas. Para el caso de los comedores escolares, la obligación del contratista será implementar todas las acciones de tipo preventivo para el control integrado de plagas y a su vez deberá articularse con la institución educativa para que ésta última tome las medidas correctivas al respecto. Este programa debe contener con mínimo: ● Objetivo ● Alcance ● Responsable ● Definiciones ● Caracterización de plagas por áreas

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	● Procedimientos. ● Método de control (fisco y/o químico): periodicidad y método de aplicación ● Productos o sustancias químicos con su respectiva ficha técnica ● Inspección y seguimiento d) Programa de Abastecimiento o Suministro de Agua: Establecer y documentar un programa de abastecimiento de agua, de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y las demás normas vigentes que lo modifiquen o complementen, que contenga como mínimo: ● Objetivos. ● Descripción general de la disponibilidad y calidad del agua con la que se cuenta en las instituciones y centros educativos adjudicados (de acuerdo a diagnóstico realizado). ● Estrategias a implementar para garantizar el servicio en calidad de potabilidad ● Planeación de acciones conjuntas con la entidad competente, para garantizar el abastecimiento del agua potable para el servicio de alimentación ● Actividades de limpieza periódica de tanques de almacenamiento ● Prácticas de ahorro y cuidado del agua ● Acciones a aplicar en casos de contingencia como derrames de sustancias químicas a las fuentes de agua, daños en redes de suministro, suspensión del servicio o emergencias específicas NOTA: El Plan de saneamiento debe tener aplicabilidad y estar ajustado a las necesidades, características y entorno de cada establecimiento educativo, bodega de almacenamiento y/o comedor escolar, el documento debe estar impreso y a disposición de la autoridad sanitaria, así como de la supervisión del contrato del Programa en cada uno de los puntos donde opere, dejando como evidencia de su implementación los registros, listas de chequeo y soporte de estas actividades. **4.** Elaborar y presentar documento donde especifique la metodología con los implementos y recursos necesarios para la entrega de modalidad industrializada, teniendo en cuenta la calidad e inocuidad en las etapas de distribución, transporte y almacenamiento de los alimentos que integran dicha modalidad. **5.** Elaborar y presentar el plan de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos, el cual debe aplicarse a las bodegas y unidades de servicio (restaurantes escolares) y debe contener como mínimo los siguientes aspectos: ● Introducción ● Objetivos ● Alcance ● Responsable ● Medidas preventivas ● Medidas correctivas ● Cronograma ● Formatos de monitoreo y control ● Hoja de vida con registro de las actividades de mantenimiento preventivo y correctivo de cada uno de los equipos existentes **6.** Elaborar y presentar el plan de capacitación para el personal manipulador de alimentos o auxiliar dinamizador de alimentos desde el momento de su vinculación, dicho plan no podrá ser inferior a 10 horas anuales y deberá tratar como mínimo los siguientes temas: ● Manejo adecuado de los alimentos en los procesos desarrollados; ● Buenas Prácticas de Manufactura, prácticas higiénicas en la manipulación; ● Procedimientos del Plan de Saneamiento Básico; ● Estandarización de Utensilios y porciones; ● Minuta patrón, ciclos de menús, análisis químicos; ● Toma y registro de temperatura de los alimentos en frio y caliente. El plan de capacitación debe contener como mínimo: ● Metodología; ● Duración; ● Profesional que dicte la actualización; ● Cronograma. Una de estas capacitaciones deberá realizarse antes del inicio de la operación, durante la fase de alistamiento del programa. Por tanto, el contratista será responsable por los actos y omisiones en que incurra el

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	personal manipulador que afecte la operación del Programa de Alimentación Escolar. El plan de capacitación se deberá desarrollar de acuerdo con lo establecido en la normatividad sanitaria vigente (Resolución 2674-2013) **7.** Elaborar y presentar el procedimiento o protocolo al momento de reportarse una posible ETA o brote alimentario dentro del programa de la modalidad preparada en sitio, de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan y al manual de ETA´s emitido por la UApA. Nota: el formato es suministrado por la entidad. **8.** Presentar el plan de rutas, periodicidad y días de entrega (modelo operativo) de vivieres, elementos de aseo y combustible (gas) a cada comedor escolar de los establecimientos educativos en los días estipulados en el plan de remisiones del PAE que operen bajo la modalidad preparada en sitio; y lo que aplique en la modalidad industrializada, así mismo, debe entregarse la información consolidada indicando los establecimientos educativos que se atenderán bajo la modalidad establecida, de acuerdo a los cupos adjudicados en cada una de éstas. Dicho plan deberá ejecutarse únicamente en días hábiles para garantizar el acompañamiento de los miembros del Comité Dinamizador de Alimentación Escolar-CDAE de cada establecimiento educativo. Nota: realizar el plan en el formato suministrado por la SED **9.** Presentar las hojas de vida del equipo de trabajo (Coordinador Operativo, Nutricionista, Ingeniero de Alimentos, profesional en Derecho, Profesional en el área de las Ciencias Sociales o Humanas, profesional en Ciencias Económicas o Afines, Coordinadores Municipales y Manipuladoras dinamizadoras auxiliares de alimentos de acuerdo al número de estudiantes establecido en los presentes estudios previos. Adjuntar las hojas de vida del personal requerido en formato función pública, fotocopia de la cédula, certificados laborales, donde especifique objeto, funciones, fecha de inicio, fecha de finalización, firma del jefe inmediato, adicionalmente presentar tarjeta profesional (si aplica), expedida por la entidad competente, diplomas de estudio, antecedentes Fiscales, Disciplinarios, Judiciales, Sistema de Registro Nacional de Medida Correctivas, Inhabilidades por comisión de delitos sexuales contra menores de edad (Ley 1918 de 2018, decreto 753 de 2019), Registro de Deudores Alimentarios Morosos- REDAM, cada antecedente con fecha de expedición no mayor a 3 meses. Además, se debe adjuntar el certificado en formación en buenas prácticas de manufactura con mínimo 10 horas anuales de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013, con fecha de expedición de certificado no mayor a un año (Cuando aplique) y demás soportes para acreditar la suficiente formación académica y experiencia mínima solicitada. **Coordinador operativo:** El coordinador deberá cumplir con mínimo el perfil profesional de nutrición y dietética, ingeniero de alimentos, ingeniería industrial, administración de empresas o profesiones afines, profesional en ciencias económicas o afines, profesional en ciencias sociales o humanas. Experiencia general: No menor a dos (02) años contados hasta la presentación de documentos; Experiencia Específica: No menor a un (01) año, contados entre la fecha de expedición de la matrícula profesional o inscripción en el COPNIA y la fecha de presentación de documentos, en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos en programas sociales **Nutricionista Dietista:** Con tarjeta profesional vigente y experiencia general: no menor a un (01) año; Experiencia Específica: No menor a un (01) año, contados entre la fecha de expedición de la matrícula profesional y la fecha de presentación de documentos, en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos en programas sociales. **Ingeniero de Alimentos y/o agroindustrial:** Con tarjeta profesional vigente, con experiencia general: no menor a un (01) años contados hasta la presentación de documentos. Experiencia Específica: No menor a un (01) años contados entre la fecha de expedición de la matrícula profesional o inscripción en el COPNIA y la fecha de presentación de documentos, en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos en programas sociales **Profesional en el área de las Ciencias Sociales o Humanas:** con tarjeta profesional vigente. Experiencia: Mínimo un (1) año de experiencia profesional, contados desde la fecha de expedición de la matrícula

profesional hasta la fecha de presentación de la manifestación de interés. Específica: Mínimo un (1) año de experiencia en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos, contada desde la fecha de expedición de la matrícula profesional.

Profesional en Derecho: Con tarjeta profesional vigente y experiencia general no menor a un (1) año contado hasta la presentación de documentos. Experiencia Específica: No menor a un (1) año, contados entre la fecha de expedición de la matrícula profesional y la fecha de presentación de documentos, en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos en programas sociales.

Profesional en Ciencias Económicas o afines: Con tarjeta profesional vigente y experiencia general no menor a un (1) año contado hasta la presentación de documentos. Experiencia Específica: No menor a un (1) año, contados entre la fecha de expedición de la matrícula profesional y la fecha de presentación de documentos, en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos en programas sociales.

Coordinadores municipales: Uno por cada municipio a atender, para que verifiquen que los proveedores entreguen en los establecimientos educativos los alimentos contratados, que las manipuladoras cumplan con sus obligaciones, la asistencia de los estudiantes a los establecimientos educativos y compilación de información base, para los informes de ejecución. En otras palabras, debe garantizar la adecuada implementación del programa de alimentación escolar en cada establecimiento educativo del municipio. Debe tener una experiencia mínima de un (01) año en participación de contratos similares al que se pretende celebrar, en temas relacionados con servicios de alimentación y/o suministro de alimentos en programas sociales, nivel de escolaridad bachiller y contar con certificado en formación en buenas prácticas de manufactura con mínimo 10 horas anuales de acuerdo con la Resolución 2674 de 2013, con fecha de expedición de certificado no mayor a un año.

Dinamizadores de alimentos: Presentar la relación de manipuladoras de alimentos por establecimiento educativo y municipio, soportadas con las hojas de vida en formato función pública y anexos de acuerdo a los cupos establecidos en los presentes estudios previos, cédula, certificado médico de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 del 2013, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social, en la cual conste la aptitud para manipular alimentos (certificación vigente no mayor a 6 meses con relación al inicio de operación del programa), certificado de asistencia a curso y/o capacitación de manipulación de alimentos, carnet de salud y exámenes complementarios, según lo dispuesto en el presente contrato y en la normatividad sanitaria vigente, con fecha de expedición no mayor a un año. Experiencia comprobada mínima de tres (03) meses en la preparación de alimentos.

NOTA: La relación también debe contener como mínimo la siguiente información de las dinamizadoras: Nombres y apellidos completos, número de cédula, establecimiento educativo, numero de cupos atender, número de teléfono – celular, correo electrónico; en los formatos establecidos por la Secretaria de Departamental, y entregar copia del documento que soporte la vinculación del personal bajo la modalidad elegida por el contratista o según lo estipulado en los presentes estudios previos.

10. Entregar evidencia de la vinculación laboral o civil del operador con el equipo de trabajo aprobado.

11. Entregar la totalidad de fichas técnicas de alimentos que conforman el complemento alimentario jornada mañana, complemento alimentario jornada tarde, almuerzo, modalidad industrializada y de los alimentos que conforman la estrategia de residencias escolares, las cuales deben contar con el respectivo registro, permiso o notificación sanitaria, que soportan la calidad de los alimentos que componen los complementos alimentarios de la modalidad, además se debe incluir acta de inspección sanitaria con concepto favorable del establecimiento donde se fabriquen los alimentos o sus materias primas; o contar con el concepto sanitario favorable del establecimiento donde se realiza la compra o almacenamiento de los alimentos, emitido por la autoridad sanitaria competente. Conforme a la circular INVIMA No DAB 4000- 082-22 y anexos "Actualización de la circular 400-0201-17 en cuanto a los criterios técnicos y normativos sobre los requisitos sanitarios que deben cumplir los fabricantes, procesadores, envasadores, bodegas de

almacenamiento, transportadores, distribuidores y comercializadores de alimentos y bebidas de los programas sociales". Los alimentos importados deberán contar con registro, permiso o notificación sanitaria emitida por la autoridad competente y deberán cumplir el Decreto 539 de 2014 y la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que los modifiquen, sustituyan o adicionen. Adicionalmente, deberá entregar a la supervisión del contrato del Programa, los análisis de liberación de los alimentos de alto riesgo en salud pública, en donde se identifique claramente el alimento, lote, fecha de vencimiento, fecha de elaboración de los análisis, concepto de los análisis y mes al que corresponde dicho reporte.

12. Presentar el acta de inspección sanitaria expedido por la autoridad sanitaria competente del ente territorial donde se encuentre ubicada la bodega de almacenamiento de alimentos, planta de ensamble o planta de producción, con fecha de expedición no superior a seis (6) meses y concepto higiénico sanitario favorable de la o las bodegas de almacenamiento o punto de distribución de los alimentos.

13. Realizar y entregar un inventario de equipos y utensilios utilizados en el comedor escolar de cada Establecimiento Educativo, en el formato establecido por la Secretaria de Educación Departamental, avalado con la firma del el rector o su delegado y el responsable o delegado del contratista, el cual debe contener como mínimo la siguiente información: Nombres y apellidos completos, No de Cédula, teléfono – celular, correo electrónico y firma.

14. Dotar la(s) bodega(s) mínimo con los siguientes equipos y utensilios para llevar a cabo adecuadamente los procesos: equipos de refrigeración y congelación, balanza, grameras, termómetro, carretilla transportadora, canastillas y estibas de acuerdo con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que lo adicionen, modifiquen o sustituyan. Adicionalmente el contratista debe entregar un inventario de todos los equipos antes mencionados y los que considere necesarios disponer en la bodega para su correcta ejecución de PAE.

15. Presentar la relación de bodegas a la supervisión, para el efecto, deberá presentar los siguientes documentos:

- Contrato de arrendamiento o carta de compromiso de disponibilidad, u otra figura jurídica de permiso de uso permitida por la legislación colombiana;
- Acta de Inspección Sanitaria expedida por el ente municipal, departamental o nacional (INVIMA) según sea el caso, la cual debe tener el acta de inspección sanitaria o certificado expedido por la autoridad sanitaria vigente competente, con fecha de expedición no superior a seis (6) meses, con concepto favorable, la cual deberá mantenerse durante todo el plazo de la presentación del servicio objeto del contrato y conforme a la Resolución No. 2674 de 2013.

16. El contratista en el marco de la operación debe garantizar que los vehículos destinados para el transporte sean exclusivos para el transporte de los alimentos y a su vez el cumplimiento de los requisitos en la entrega de los alimentos de acuerdo a los lineamientos técnicos establecidos en el Decreto 1500 de 2007, Decreto 2270 de 2012, Resolución 2674 de 2013, Resolución 2019055962 de 2019, Resolución 002505 de septiembre de 2004 expedida por el Ministerio de Transporte y las demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan, por lo cual e contratista deberá presentar los requisitos que serán susceptibles de inspección y supervisión y cuando el supervisor del contrato lo considere pertinente, para ello deberá anexar:

- Acta de inspección sanitaria del vehículo otorgada por la entidad de salud competente con concepto higiénico sanitario favorable con fecha de expedición no superior a seis (6) meses.
- Certificado de capacitación básica en buenas prácticas de manufactura para el conductor y su ayudante (en caso de tenerlo);
- Matrícula del vehículo;
- Copia del SOAT vigente;
- Copia de la licencia de conducción;
- Copia del certificado de revisión tecno mecánica y de gases vigente;

Nota: Si los vehículos no son de propiedad del contratista, deberá allegar el contrato de alquiler o arrendamiento de los vehículos con los documentos anteriormente mencionados y con los datos de contacto de

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	su propietario **17.** Elaborar y presentar documento de estandarización de recetas y porciones, donde se incluya la cantidad de cada uno de los ingredientes (en gramos o mililitros, o su equivalente en medidas caseras), que serán utilizados en la preparación para un determinado número y tamaño de porciones; describe detalladamente los pasos, tipo de equipos y utensilios, temperatura y tiempos de la preparación, garantizando que una determinada preparación se elabore siempre de la misma manera, evita el desperdicio de ingredientes y permite que cualquier persona pueda prepararla adecuadamente si sigue las instrucciones de la receta. El documento de estandarización de recetas y porciones deberá contener como mínimo: ● Introducción ● Objetivo ● Normativa ● Definiciones ● Metodología ● Responsables ● Formatos de monitoreo y control ● Cronograma ● Formato de gramaje de la lista de alimentos (análisis nutricional) según frecuencia establecida de entrega con firma de recibido conforme o no conforme por dinamizador de alimentos. **NOTA.** En el evento que lo presentado no cumpla u omita alguno de los ítems, se le otorgará al contratista el término perentorio de cinco (5) días hábiles para su corrección, de persistir errores u omitir la entrega de las correcciones se realizará reunión con la supervisión del contrato dentro de los tres días siguientes donde se definirá las acciones a implementar de conformidad con la ley y el contrato. Una vez se certifique el cumplimiento de la fase de alistamiento, la supervisión del contrato emitirá orden de inicio de operación previo cumplimiento de los requisitos de fase de alistamiento, caso contrario no será posible el reconocimiento económico de lo ejecutado sin la autorización respectiva. **NOTA.** En el caso que el contratista no disponga de la totalidad de certificados médicos de las dinamizadoras auxiliares de alimentos e inventario de equipos y utensilios de cada comedor escolar donde pretenda operar, se debe solicitar con la debida justificación un periodo máximo a ocho (08) días para presentar la documentación en su totalidad.
2.10 Obligaciones generales del Contratista:	**1.** Obtener y presentar para su aprobación las garantías en las condiciones, plazos y con el objeto y montos establecidos en el contrato, así como mantener vigentes sus amparos y prorrogarlos en los términos señalados. **2.** Obrar con lealtad y buena fe en las distintas etapas contractuales, evitando cualquier tipo de dilaciones y trabas que afecten el objeto del contrato. **3.** No acceder a peticiones o amenazas de quienes actúen por fuera de la Ley con el fin de obligarlo a hacer u omitir algún acto o hecho en contra de la Ley. Cuando se presentaren tales peticiones o amenazas, deberá informar inmediatamente de su ocurrencia al contratante, y/o a las demás autoridades competentes para que ellas adopten las medidas correctivas que fueren necesarias. El incumplimiento de esta obligación y la celebración de pactos o acuerdo prohibidos dará lugar a la terminación del contrato. **4.** Asegurar la continuidad de las actividades y la garantía de los recursos físicos, humanos, tecnológicos, logísticos y materiales necesarios para el buen desarrollo del programa. **5.** Garantizar en las actividades a desarrollar para la ejecución del PAE, un enfoque que propenda por la conservación del medio ambiente y por las buenas prácticas ambientales. **6.** Utilizar la imagen institucional del Departamento de Nariño, Secretaría de Educación Departamental, MEN, Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar y Nación en la papelería, remisiones de despacho, formatos de seguimiento y piezas publicitarias utilizadas durante la ejecución del contrato, de acuerdo con el manual de imagen del Ministerio para lo cual la Entidad remitirá una vez legalizado los logos institucionales **7.** Dar respuesta oportuna, verificable, de fondo y dentro de los tiempos legales establecidos, a los requerimientos o solicitudes realizados por los entes de control, la entidad, el MEN, la Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar y demás actores que participan en

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	el marco de la operación del Programa. **8.** Acatar las recomendaciones y observaciones efectuadas por la supervisión del contrato para el buen desarrollo del Programa de Alimentación Escolar. **9.** Mantener comunicación permanente con la Secretaría de Educación Departamental. **10.** Informar a la supervisión a la menor brevedad posible las anomalías, inconvenientes y novedades presentadas en la operación del programa, de igual manera presentar los informes y acciones de mejora establecidas para cada una de ellas **11.** Garantizar y salvaguardar los derechos fundamentales de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, consagrados en el artículo 44 y 67 de la Constitución Política, en la Convención Internacional de los Derechos del Niño, en la Ley 1098 de 2006 y demás normas vigentes. **12.** Disponer de los medios necesarios para garantizar la no existencia de trabajo infantil en la ejecución del programa y su cadena de producción, así como el compromiso de disponer mecanismos para contribuir a la abolición efectiva de las peores formas de trabajo infantil. **13.** Cumplir las disposiciones contenidas en el Manual de Contratación de la Entidad. **14.** Cumplir con las políticas de seguridad, los procedimientos para el manejo de la información, uso de la información y distribución de la información de conformidad con el derecho fundamental del Habeas Data establecido en el artículo 15 de la Constitución Política de Colombia y en la Ley 1098 de 2006 y demás normas vigentes. **15.** Promover y apoyar acciones, estrategias, actividades o programas para el fomento de estilos de vida saludables siguiendo los lineamientos de la Secretaría de Educación y/o Ministerio de Educación Nacional. **16.** Presentar al día siguiente de la firma del contrato, los documentos necesarios para su legalización y ejecución. **17.** El contratista deberá contar con una sede, sea agencia, sucursal, local comercial, establecimiento de comercio, entre otros, en el Departamento de Nariño, para la ejecución del programa. **18.** Ejecutar el objeto del contrato de acuerdo con el alcance previsto en los documentos del proceso. **19.** Cumplir en forma eficiente y oportuna las obligaciones que se generen por la naturaleza del contrato, con plena autonomía técnica y administrativa y bajo su propia responsabilidad. Por lo tanto, no existe ni existirá ningún tipo de subordinación, ni vínculo laboral alguno con el Departamento. **20.** Cumplir con los pagos correspondientes al Sistema de Seguridad Social Integral (Salud, Pensiones y ARL), según corresponda, de conformidad por lo establecido por la normatividad vigente, y presentar certificación suscrita por el contador o revisor fiscal donde conste estar a paz y salvo en el cumplimiento de dichas obligaciones. **21.** El contratista se obliga a la implementación de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo de conformidad con la Resolución 312 de 2019 y Decreto 1072 de 2015. **22.** Todas las demás inherentes o necesarias para la correcta ejecución del objeto contractual **23.** Satisfacer las demás obligaciones a su cargo que se deriven de la naturaleza del contrato, y de las exigencias legales, entre ellas, aquellas de carácter tributario, en caso de que se generen.
2.11 Obligaciones del Departamento:	Antes de cualquier modificación unilateral por parte de la entidad se deben agotar todos los instrumentos y mecanismos que le permitan una solución de común acuerdo. En todas las etapas del proceso de contratación se garantizará el cumplimiento de los principios de la contratación pública, contenidos en la Constitución Política de Colombia y en la Ley, en especial los contenidos en el Decreto 019 de 2012. **1.** Entregar al CONTRATISTA la información y documentación que requiera, para el adecuado desarrollo y cumplimiento del contrato. **2.** Impartir al CONTRATISTA directrices y orientaciones para el desempeño de las actividades propias del objeto contractual. **3.** Exigir la ejecución idónea y oportuna del objeto contractual, así como velar por el cumplimiento del mismo, a través de la supervisión del contrato.

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	4. Realizar el pago al CONTRATISTA en la forma y condiciones pactadas y señaladas en la cláusula cuarta del contrato. **5.** El departamento de Nariño deberá entregar la lista de estudiantes oficiales registrados en SIMAT, sin embargo, el operador debe tener en cuenta la circular 014 de 2020 que tiene como asunto el Reporte de los Estudiantes que van a consumir efectivamente el Programa de Alimentación Escolar efectivamente **6.** El departamento de Nariño deberá facilitar el listado de docentes y/o directivos en cada uno de establecimientos educativos.
2.12 Supervisión y control y Control:	Por disposición del artículo 84 de la Ley 1474 de 2011 la supervisión implica el seguimiento, técnico, administrativo, financiero, contable y jurídico al ejercicio del cumplimiento obligacional por la entidad contratante sobre las obligaciones a cargo del contratista. El Departamento de Nariño realizará la supervisión al contrato que se llegue a celebrar como resultado del proceso, a través del Subsecretario(a) de Planeación y Cobertura de la Secretaría de Educación Departamental quien vigilará y supervisará la ejecución del mismo, conforme a las disposiciones del ordinal 1° del artículo 4°, y ordinal 11 del artículo 26 de la Ley 80 de 1993 y de los artículos 83 y 84 de la ley 1474 de 2011.
2.13 Principales obligaciones de la supervisión	Vigilar que la ejecución del contrato se realice de conformidad con el PAIP de los Pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y con el plan alimentario rural en ZONAS RURALES DISPERSAS. **1.** Ejercer control y vigilancia al contrato suscrito para la prestación del servicio de alimentación escolar en cada uno de los siguientes aspectos: técnico, administrativo, financiero, contable y jurídico, a través de las diferentes etapas del proceso, desde su alistamiento, despacho, transporte, entrega y recepción, almacenamiento, preparación y distribución de los alimentos del complemento alimentario am/pm, almuerzo y modalidad industrializada que ayude a recuperar y fortalecer los procesos culturales de alimentación a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas registrados en el sistema de matrícula- SIMAT cómo estudiantes oficiales de los establecimientos educativos que atienden población educativa mayoritariamente indígena y aquellos que se encuentren ubicados en territorio indígena de los pueblos AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS y en ZONAS RURALES DISPERSAS. **2.** Solicitar y exigir informes, aclaraciones y explicaciones al contratista, llevar a cabo reuniones, integrar comités y desarrollar otras herramientas encaminadas verificar la adecuada ejecución del contrato. **3.** Impartir instrucciones y hacer recomendaciones encaminadas a la correcta ejecución del contrato de acuerdo a las especificaciones técnicas y económicas previstas en su oferta las cuales deberán ser de manera formal y por escrito. **4.** Apoyar el logro de los objetivos contractuales al contrato suscrito para la operación de PAE. **5.** Impartir instrucciones y hacer recomendaciones de manera formal y por escrito encaminadas a la correcta ejecución del contrato de acuerdo a las especificaciones técnicas y económicas previstas en su oferta, en el contrato suscrito en la Resolución 18858 de 2018 y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. **6.** Velar por el cumplimiento del contrato y sus obligaciones en términos de plazos, calidades, cantidades y condiciones establecidas en la Resolución 18858 de 2018 y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. Además de la adecuada ejecución de los recursos del contrato. **7.** Velar por el cumplimiento del contrato y sus obligaciones en términos de plazos, calidades, cantidades y condiciones establecidas en la Resolución 18858 de 2018 y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. Además de la adecuada ejecución de los recursos del contrato. **8.** Mantener en contacto a las partes del contrato. **9.** Evitar la generación de controversias y propender por su rápida solución. **10.** Llevar a cabo las labores de monitoreo y control de riesgos que se le asignen como a causa de la ejecución del contrato. **11.** Aprobar o rechazar por escrito, de forma oportuna o motivada la entrega de los bienes o servicios, cuando estos no ajustan a lo

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	requerido en el contrato, especificaciones técnicas, condiciones y/o calidades acordadas o contratadas teniendo como base el contrato y la Resolución 18858 de 2018 y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. **12.** Revisar que el objeto del contrato se haya cumplido en su totalidad y suscribir el acta definitiva de recibido de satisfacción del objeto contractual y sus obligaciones. **13.** Informar a la Entidad los hechos o circunstancias que puedan constituir actos de corrupción tipificados como conductas punibles, o que pongan en riesgo el cumplimiento del contrato; así como entregar los soportes necesarios para que la Entidad desarrolle las actividades correspondientes. **14.** Informar a la entidad cuando se presente incumplimiento contractual; así como entregar los soportes necesarios para que la Entidad desarrolle las actividades correspondientes. **15.** Exigir y verificar que los bienes y servicios adquiridos cumplan con las exigencias de las normas técnicas obligatorias y los lineamientos técnicos administrativos establecidos en la Resolución 18858 de 2018 y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. **16.** Remitir al Departamento Administrativo de Contratación (DAC) del Departamento de Nariño, los informes de Supervisión en original para que se incorporen a la carpeta contractual y toda la documentación soporte de la etapa de ejecución contractual. **17.** Vigilar que la ejecución del contrato se cumpla hasta la concurrencia del valor del mismo. **18.** Realizar y presentar mensualmente a la Entidad contratante en medio físico los informes sobre el avance de la ejecución técnica, administrativa, financiera y jurídica del PAE y los que soliciten los organismos de control en los términos establecidos por la entidad u organismo. **19.** Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social integral, pagos parafiscales durante la ejecución del contrato. **20.** Aprobar la existencia de las condiciones técnicas, financieras y jurídicas para iniciar la ejecución del contrato establecidas en la Resolución 18858 de 2018 y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. **21.** Garantizar que el contratista suministre y mantenga el profesional o equipo ofrecido, con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su remplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario. **22.** Estudiar y decidir los requerimientos de carácter técnico, financiero y jurídico que no impliquen modificaciones o sobrecostos al contrato. **23.** Solicitar a la Entidad las modificaciones o ajustes que requiera el contrato. **24.** Solicitar que la Entidad haga efectivas las garantías del contrato cuando haya lugar a ello, y suministrarle la justificación y documentación correspondientes. **25.** Exigir y verificar que los bienes y servicios adquiridos cumplan con las exigencias de las normas técnicas obligatorias y los lineamientos técnicos administrativos establecidos en la Resolución 18858 de 2018y demás normas que modifiquen, adicionen o sustituyan. **26.** Revisar y presentar los informes y documentos necesarios para que el ordenador del gasto efectué los pagos a que haya lugar: **No se reconocerá pago al contratista en los siguientes casos: a).** Por sobrecupos: complementos entregados y no contratadas de acuerdo a SIMAT; **b).** No entrega efectiva de los complementos, es decir, no entrega de la totalidad de alimentos que componen o entrega de complementos en gramajes inferiores establecidos en el PAIP, correspondiente al ciclo de menú concertado para la comunidad indígena respectiva. – modalidad preparada en sitio (complemento JM/JT, complemento almuerzo), modalidad industrializada; **c).** Días no atendidos; **d).** Entregar de complementos en gramajes inferiores establecidos en el PAIP, correspondiente al ciclo de menú concertado para la comunidad indígena respectiva. **e).** Entregar de complementos en calidades y cantidades inferiores a las estipuladas y concertadas en el PAIP. **f).** Entrega de alimentos no aprobados por la supervisión del Programa de Alimentación Escolar - PAE,

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	para la modalidad preparada en sitio (complemento JM/JT, complemento almuerzo), modalidad industrializada. **g)** Mas de DOS (2) requerimientos en un mes de un mismo establecimiento educativo en lo que confiere a falta de entrega de bienes y servicios de PAE. **27.** Informar y remitir al Secretario de Educación el acta de inicio del contrato (cuando se requiera) al día siguiente hábil a la fecha de su expedición, para la respectiva publicación en la plataforma SECOP II **28.** Informar y remitir al Secretario de Educación con una antelación de cinco (5) días hábiles, a la fecha prevista para la suscripción, las actas de suspensión, reinicio y cesión del contrato si a ello hubiera lugar, para que se proceda a la respectiva verificación, registro y publicación efectiva en la plataforma SECOP II **29.** Solicitar y remitir con una antelación de cinco (5) días hábiles, a la fecha prevista para la suscripción, la solicitud de adición, modificación o terminación anticipada del contrato siempre y cuando tales hechos estén plenamente justificados, al Secretario de Educación para la respectiva verificación, registro y publicación efectiva en la plataforma SECOP II **30.** Publicar a través de la plataforma SECOP II todos los informes de supervisión emitidos durante la ejecución del contrato y los respectivos certificados de cumplimiento parcial y final dentro de los tres (3) días siguientes a su expedición. **31.** Documentar los pagos y ajustes que se hagan al contrato y controlar el balance presupuestal del contrato para efecto de pagos y de liquidación del mismo. **32.** Vigilar la entrega de los anticipos pactados al contratista, y la adecuada amortización del mismo, en los términos de la ley y del contrato. **33.** El Departamento de Nariño, pagará al Contratista el valor total del contrato en pagos parciales, previa presentación del informe técnico por parte del Contratista a la Supervisión, de conformidad al número de complementos alimentarios efectivamente suministrados, entregados y recibidos durante el periodo. **PARÁGRAFO 1º.-** El pago se realizará previa presentación de informe de ejecución debidamente soportado con los formatos de entrega de los complementos alimentarios y certificación de cumplimiento expedida por el Supervisor del contrato. **PARÁGRAFO 2º.-** EL CONTRATISTA acreditará el pago correspondiente a sus aportes al Sistema General de Seguridad Social Integral (Salud, Pensiones y ARL), en los montos y porcentajes establecidos por el Gobierno, con los respectivos comprobantes de pago original. **PARÁGRAFO 3º.-** En caso de terminación anticipada sólo habrá lugar al pago de los bienes efectivamente entregados. **34.** Velar que las actividades adicionales que impliquen aumento del valor o modificación del objeto del contrato cuenten con autorización y se encuentren justificados técnica, presupuestal y jurídicamente. **35.** Coordinar las instancias necesarias para adelantar los trámites para la liquidación del contrato y entregar los documentos soporte que le correspondan para efectuarla. **36.** Elaborar y suscribir el acta de liquidación del contrato, si hubiere lugar. **37.** Elaborar el proyecto de acta de liquidación del contrato dentro de los plazos establecidos para tal efecto, junto con todos los demás documentos requeridos para adelantar el trámite de liquidación. **38.** Asegurar que las garantías se encuentren vigentes por el termino previsto en el contrato, de ahí la importancia de comunicar a las compañías aseguradoras las suspensiones y reinicios de los contratos. **39.** Las comunicaciones que con ocasión a la ejecución del contrato se realicen con el contratista, se harán por escrito y se dejará constancia de ello en el expediente del contrato, aun si aquella se realiza por medios electrónicos. **40.** Entregar al contratista los documentos y formatos necesarios para la implementación del Programa de Alimentación Escolar conforme a la Resolución 18858 de 2018 por la cual se expiden los Lineamientos Técnicos- Administrativos, los estándares y las

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar- PAE para Pueblos Indígenas, tales como: a). Lista de chequeo del informe de ejecución; b). Remisión de entrega de víveres en el establecimiento educativo complementos JM/JT, complemento almuerzo, refrigerio de jornadas unicas y modalidad industrializada; c). Formato de registro y control diario de asistencia; d). Formato reposición de faltantes-modalidad preparada en sitio y modalidad industrializada; e). Formato reposición de faltantes- modalidad preparada en sitio y modalidad preparada en sitio; f). Formato plan de rutas; g). formato planeación de menús; h). formato análisis nutricional; i). Formato listas de intercambio; j). Formato guía de preparación; k). Ficha de información técnica; l). Indicaciones diseño de la ficha técnica; m). Formato de entrega de dotación a auxiliares dinamizadores (as) de alimentos; n). Formato de inventarios de equipo y menaje; ñ). Formato relación de auxiliares dinamizadores (as) de alimentos por cada establecimiento educativo; o). Formatos control implementos de aseo y combustible; **p**). Formato identificación de la demanda de alimentos; q). Certificado de entrega de complementos en instituciones educativas; y demás que se requieran en el marco de la operación del Programa de Alimentación Escolar
3. LA MODALIDAD DE SELECCIÓN DEL CONTRATISTA Y SU IDONEIDAD, JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTOS JURÍDICOS	
3.1 Modalidad:	Contratación Directa.
3.2 Tipo de Contrato:	Contrato de prestación de servicios.
3.3 Idoneidad del Contratista:	Teniendo en cuenta que la **ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS DE LA ZONA DE IPIALES – ACIZI** cumplió con todos los requisitos establecidos en el proceso de manifestación de interés de conformidad a la resolución 18858 de 2018, el contratista acredita la idoneidad suficiente para ejecutar el objeto del contrato derivado de los presentes estudios previos. Para determinar la idoneidad del contratista, acredita los siguientes documentos: **Certificado de Existencia y Representación Legal:** El contratista deberá presentar el certificado sobre su existencia y representación legal expedido por Autoridad Competente y el acta de la Asamblea General conforme a la ley de origen, derecho propio o derecho mayor, de las respectivas comunidades, donde conste haber sido autorizado para la ejecución del PAE. Deberá igualmente presentar copia de la cédula de ciudadanía del representante legal y acreditar que éste cuenta con definición del situado militar si es varón mayor de 18 años y menor de 50 años. **Antecedentes fiscales, disciplinarios y penales:** El contratista deberá presentar antecedentes al momento de realizar la contratación. **Certificado de Medidas Correctivas:** El contratista deberá presentar el respectivo certificado de medidas correctivas. **Certificado de inhabilidad por delitos sexuales cometidos contra menores de 18 años.** El contratista deberá presentar certificado donde no registre inhabilidad por delitos sexuales cometidos contra menores de 18 años, de conformidad con la Ley 1918 de 2018. **Registro Único Tributario (RUT)**: El contratista deberá presentar fotocopia del Registro Único Tributario -RUT- expedido por la Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales –DIAN. **Certificación Pago de Parafiscales y de Aportes al Sistema de Seguridad Social**: De conformidad con el artículo 50 de la Ley 789 de 2002 y Artículo 23 de la Ley 1150 de 2007, el contratista deberá acreditar el pago de los aportes de sus empleados a los sistemas de salud, pensiones, riesgos profesionales y aportes a las Cajas de Compensación Familiar, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Servicio Nacional de Aprendizaje - SENA, cuando a ello haya lugar, expedida por el Revisor Fiscal, cuando éste exista de acuerdo con los requerimientos de ley o por el Representante Legal, cuando de conformidad con la Ley no requiera

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	Revisor Fiscal, durante los últimos seis (6) meses anteriores a la celebración del contrato. **EXPERIENCIA:** Experiencia mínima de un (1) año en la ejecución de contratos de operación de programas de alimentación escolar o suministro de alimentos o complementos alimentarios a grupos poblacionales, que incluyan preparación en sitio. Se podrá acreditar experiencia con una o varias de las siguientes alternativas: 1.- Copia del Contrato y del Acta Final. 2.- Copia del Contrato y Acta de liquidación del contrato. 3.- Certificación expedida por la entidad contratante y Acta Final. 4.- Certificación expedida por la entidad contratante y acta de liquidación. 5.- Copia del contrato y certificación final de cumplimiento expedida por el contratante
3.4 Justificación de los factores de selección	Que mediante el proceso de Solicitud de Manifestación de interés adelantado en al año 2025, el operador **ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS DE LA ZONA DE IPIALES – ACIZI,** cumplió con los requisitos mínimo establecidos en la Resolución 18858 y exigidos por la entidad, para la operación del programa en la vigencia 2026. El numeral 5.2. ibidem establece: ***a).*** *Si el contratista es una autoridad indígena, el proceso de selección se surtirá de acuerdo con lo establecido en el literal c del numeral 4 del artículo 2 de la Ley 1150 de 2007.* ***b).*** *Si el contratista es una organización indígena representativa de uno o más pueblos indígenas, el proceso de selección se surtirá de acuerdo con lo establecido en el literal h del numeral 4 del artículo 2 de la Ley 1150 de 2007* Que mediante el proceso de Solicitud de Manifestación de interés adelantado en al año 2025, el operador **ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS DE LA ZONA DE IPIALES – ACIZI,** cumplió con los requisitos mínimo establecidos en la Resolución 18858 y exigidos por la entidad, para la operación del programa en la vigencia 2026. Que en igual sentido el futuro operador recibió, los permisos, autorizaciones y/o avales por parte de las autoridades de las comunidades indígenas que tienen competencia sobre los establecimientos educativos relacionados en el anexo 1. Que de acuerdo con lo descrito anteriormente se requiere contratar el PAE durante toda la vigencia 2026 en los establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena o aquellos que se encuentran ubicados en territorios indígena de **AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS** , la cual es una forma autónoma de organización, concertación y participación entre cabildos y líderes de las Comunidades indígenas del pueblo de los pueblos y Estado Colombiano y demás sectores de nuestra nación basada en la cultura, la ley y el sistema normativo de concertación social y política, así como en la legislación indígena nacional y en la legalización general de la República que busca defender y promover la realización de los derechos e intereses de los pueblos indígenas del Departamento de Nariño De lo anteriormente expuesto se concluye que la necesidad que se pretende alcanzar mediante la contratación del operador indígena PAE, es garantizar el servicio de alimentación escolar, bajo los Lineamientos Técnicos Administrativos, expresos en la Resolución No 18858 del 2018, ofreciendo complementos alimentarios, a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes beneficiarios un programa con altos estándares de calidad, en los municipios pertenecientes a la población de los pueblos indígenas **AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS** y de los municipios pertenecientes a **ZONA RURALES DISPERSAS.** En aplicación de la normativa anterior, el Departamento de Nariño, suscribe contrato con la **ASOCIACIÓN DE CABILDOS INDÍGENAS DE LA ZONA DE IPIALES – ACIZI** contrato de prestación de servicios, para la operación del programa de alimentación escolar PAE en los municipios

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA	
	no certificados del Departamento de Nariño, pertenecientes a los pueblos indígenas **AWÁ SIN ASOCIACION, INGAS Y PASTOS** y a los municipios pertenecientes a **ZONA RURALES DISPERSAS.**
3.5. Fundamentos Jurídicos:	El presente proceso de contratación se regirá por las disposiciones establecidas en la Ley 80 de 1993, Ley 1150 de 2007, Ley 1474 de 2011, el Decreto 1082 de 2015, y demás normas concordantes y en lo no regulado por dichas normas, por las disposiciones civiles y comerciales concordantes con la materia que rijan o lleguen a regir los aspectos del presente proceso de selección. De conformidad con el objeto que se requiere contratar y en concordancia con el Artículo 2, Numeral 4, literal h) de la Ley 1150 de 2007 y artículo 2.2.1.2.1.4.9 del Decreto 1082 de 2015, se celebrará según la modalidad de Contratación Directa a través de un Contrato de Prestación de Servicios. Adicionalmente, la Resolución 18858 de 2018 expedida por el MEN en su artículo 5.1 establece que la contratación con autoridades indígenas se realizará de acuerdo a lo establecido en el artículo 3 del Decreto 2500 de 2010, compilado en el artículo 2.3.1.4.1.3 del Decreto 1075 del 26 de mayo de 2015, por lo tanto, teniendo en cuenta la naturaleza de las partes y del objeto, la modalidad de selección aplicable corresponde a la contratación directa, bajo el epígrafe de CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS.
4. ESTUDIO DEL SECTOR, VALOR ESTIMADO DEL CONTRATO Y LA JUSTIFICACIÓN DEL MISMO	
4.1 Estudio del Sector y Justificación del valor del Contrato:	En el marco del proceso de planeación del Programa de Alimentación Escolar para la vigencia 2026 y con el fin de construir una herramienta que permita determinar el valor de los complementos PAE, la Secretaría de Educación Departamental adelantó la contratación directa de servicios profesionales del estudio de costo en el año 2025, estudio basado en la metodología- Costo de absorción, también llamado costo de absorción total, un método de contabilidad gerencial para capturar todos los costos asociados con la fabricación de un producto en particular. Donde el esquema propuesto acoge los lineamientos técnicos – administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar, con el propósito de brindar a los niños, a las niñas, adolescentes y jóvenes que están matriculados en el sector oficial del Departamento de Nariño, un complemento alimentario para su preparación y consumo inmediato durante la jornada escolar la cual complementa la alimentación que los beneficiarios reciben en su hogar; en cumplimiento del objeto contractual, se obtiene los valores de los complementos en sus diferentes modalidades para los titulares de derecho del Departamento de Nariño para la vigencia 2026. El siguiente es el resumen de las tarifas estimadas para cada uno de los complementos alimentarios implementados en el PAE para la vigencia 2026, atendiendo a los pueblos o comunidades indígenas:

VALOR COMPLEMENTOS PASTOS - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$6.992
	Modalidad preparada en sitio - JM/JT	$4.070
	Modalidad preparada en sitio – REFRIGERIO MAÑANA J.U	$3.101

VALOR COMPLEMENTOS INGAS - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$8.288

VALOR COMPLEMENTOS AWA SIN ASOCIACIÓN - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$7.550

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

Modalidad preparada en sitio - DESAYUNO	$5.286
Modalidad industrializada - REFRIGERIO TARDE	$3.742
Modalidad preparada en sitio - CENA	$7.550

VALOR COMPLEMENTOS PAE RURAL - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$9.340

El análisis pormenorizado del sector se encuentra en el Anexo No. 2 denominado **" ANALISIS DEL SECTOR PARA CONTRATAR LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO Y LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS QUE ATIENDEN POBLACIÓN MAYORITARIAMENTE INDÍGENA Y AQUELLOS QUE SE ENCUENTREN UBICADOS EN TERRITORIO INDÍGENA, EN LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO, DE CONFORMIDAD CON LA RESOLUCIÓN 18858 DE 2018, EXPEDIDA POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, O LAS NORMAS QUE LA MODIFIQUEN, SUSTITUYAN O DEROGUEN, LA CUAL ESTABLECE LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS - ADMINISTRATIVOS, LOS ESTÁNDARES Y LAS CONDICIONES MÍNIMAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (PAE) PARA LOS PUEBLOS INDÍGENAS."**

4.2 Valor estimado del Contrato:

El valor del contrato corresponde a **DOS MIL CIENTO NOVENTA Y TRES MILLONES SETECIENTOS CINCUENTA Y TRES MIL SETECIENTOS NOVENTA Y DOS PESOS M/CTE ($2.193.753.792).**

Las retenciones, impuestos y descuentos a que haya lugar por la suscripción y ejecución del presente contrato estarán a cargo del contratista.

PUEBLO PASTOS- ACIZI- 64 DÍAS DE ATENCION

PUEBLO PASTOS- ACIZI- 64 DIAS DE ATENCION				
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	No. DE COMPLEMENTOS	VALOR COMPLEMENTO JM/JT	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$6.992	122.688	$4.070	260.992
SUBTOTALES	$857.834.496		$1.062.237.440	
VALOR TOTAL	$1.920.071.936			

PUEBLO PASTOS - ACIZI-64 DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO REFRIGERIO MAÑANA J.U	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$3.101	88.256
VALOR TOTAL	$273.681.856	

PUEBLO INGAS - ACIZI-64 DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$8.288	20.800
VALOR TOTAL	$172.390.400	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

PUEBLO AWA SIN ASOCIACIÓN - ACIZI-64DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	**No. DE COMPLEMENTOS**
ACIZI	$7.550	11.712
VALOR TOTAL	**$88.425.600**	

PUEBLO AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI- 64 DIAS DE ATENCION						
	VALOR COMPLEMENTO DESAYUNO	**No. DE COMPLEMENTOS**	**VALOR COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE**	**No. DE COMPLEMENTOS**	**VALOR COMPLEMENTO CENA**	**No. DE COMPLEMENTOS**
ACIZI	$5.286	4.160	$3.742	4.160	$7.550	4.160
SUBTOTALES	$21.989.760		$15.566.720		$31.408.000	
VALOR TOTAL	**$68.964.480**					

PAE RURAL - ACIZI-64 DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	**No. DE COMPLEMENTOS**
ACIZI	$9.340	1.728
VALOR TOTAL	**$16.139.520**	

NOTA: Durante la ejecución del contrato, la distribución de cupos por municipio puede cambiar y redistribuirse entre estos (según el valor del complemento), de conformidad a los cortes de matrícula de SIMAT, sin sobre pasar el valor total del presupuesto; asimismo, la tipología de complementos con modalidad preparada en sitio e industrializada puede cambiar mes a mes conforme a la información allegada a la SED sobre el concepto sanitario (favorable, favorable con requerimientos y desfavorable) obtenido como resultado de las visitas realizadas por el Instituto Departamental de Salud de Nariño-ISDN en materia de inspección, vigilancia y control a los restaurantes de cada establecimiento educativo y de acuerdo a las condiciones de infraestructura y saneamiento de los mismos, en todo caso la Entidad informará al operador para la realización del respectivo cambio de modalidad.

4.3 Forma de Pago:

El Departamento de Nariño, pagará al Contratista el valor total del contrato en pagos parciales, previa presentación del informe técnico por parte del Contratista a la Supervisión, de conformidad al número de complementos efectivamente suministradas, efectivamente entregadas y recibidas durante el periodo.

PARÁGRAFO 1º.- El pago se realizará previa presentación de informe de ejecución debidamente soportado con los formatos de entrega de los complementos y certificación de cumplimiento expedida por el Supervisor del contrato.

PARÁGRAFO 2º.- EL CONTRATISTA acreditará el pago correspondiente a sus aportes al Sistema General de Seguridad Social Integral (Salud, Pensiones y ARL), en los montos y porcentajes establecidos por el Gobierno, con los respectivos comprobantes de pago original.

PARÁGRAFO 3º.- En caso de terminación anticipada sólo habrá lugar al pago de los bienes efectivamente entregados.

PARÁGRAFO 4º.-Las retenciones, impuestos y descuentos a que haya lugar por el pago de cuentas, estarán a cargo del contratista.

4.4 Disponibilidad Presupuestal:

El pago del valor del contrato se hará con cargo al Certificado de Disponibilidad Presupuestal -CDP-, expedido por el Subsecretario de Presupuesto, para la vigencia fiscal 2026, así:

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

CDP No.	FECHA	VALOR	VALOR APROPIAR	CUENTA
2026010597	14 de enero de 2026	$9.473.282.880,00	$2.193.753.792	22.3.2.02.02.009-22-2201 2201028-202500000037 997 97990-16-1.2.3.3.03

5. LOS CRITERIOS PARA SELECCIONAR LA OFERTA MÁS FAVORABLE

No se aplican factores de selección por tratarse de un Contrato que se celebra mediante la modalidad de Contratación Directa, sin embargo, la contratación se celebrará teniendo en cuenta la idoneidad y la experiencia del Contratista.

6.SANCIONES MULTAS Y DECLARATORIAS DE INCUMPLIMIENTO

El Decreto 448 del 5 de octubre de 2010, por medio de la cual se actualiza el Manual de Contratación del Departamento de Nariño, en el Capítulo V Régimen sancionatorio en materia contractual, se tendrá en cuenta que: Para la imposición de multas, sanciones y declaratorias de incumplimiento, así como para la estimación de los perjuicios sufridos por la entidad contratante, y a efecto de respetar el debido proceso al afectado a que se refiere el Artículo 17 de la Ley 1150 de 2007, la entidad observará el procedimiento establecido en el Artículo 86 de la Ley 1474 de 2011.

7. RÉGIMEN DE INHABILIDADES E INCOMPATIBILIDADES

No podrán ser contratistas quienes se encuentren incursos en causales de inhabilidades e incompatibilidades que les impidan celebrar contratos con entidades públicas, de acuerdo al ordenamiento jurídico colombiano.

8. ANÁLISIS DEL RIESGO Y LA FORMA DE MITIGARLO

De acuerdo al Decreto 1082 de 2015, se identifican los riesgos asociados al proceso de contratación. Para efectos de realizar el análisis del riesgo, se invita a consultar el Manual para la Identificación y Cobertura del Riesgo en los procesos de contratación (versión M-ICR-01), adoptado por Colombia Compra Eficiente.

Matriz del Riesgo
Análisis del Riesgo y Monitoreo de los Riesgos Previsibles

#	Descripción	Consecuencia de la ocurrencia del evento	¿Adquirió seguro?	Tratamiento/ Control a ser implementado	Impacto después del tratamiento	¿Afecta la ejecución del Contrato?	Responsable por implementar el tratamiento	Fecha estimada en que se inicia el tratamiento	Fecha estimada en que se completa el tratamiento	Monitoreo y Revisión

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

																nto		miento			
													Probabilidad	Impacto	Valoración	Categoría				¿Cómo se realiza el monitorio?	Periodicidad
2					Cuando se deba extender el plazo del contrato por causas ajenas a la voluntad del Departamento.	Que el Departamento no pueda cumplir con sus objetivos.	1	1	2		Contratista	El contratista deberá informar oportunamente cualquier inconveniente en la ejecución del contrato.	1	1	2	Riesgo Bajo	No	Supervisor - Contratista	Suscripción del contrato cumplimiento erec	Terminación del contrato	Con supervisión permanente

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA																							
																		Uso exclusivo ejecución					
3					Cuando se deba extender el plazo del contrato por causas ajenas a la voluntad del Contratista.	Que el Contratista no pueda cumplir con la ejecución del contrato	1	1	2		Departamento	El Departamento deberá informar oportunamente cualquier inconveniente en la ejecución del contrato.	1	1	2	Riesgo Bajo	No	Supervisor	Suscripción del contrato con uso exclusivo ejecución	Terminación del contrato		Consupervisión permanente	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

																			ción					
4						Cuando durante la ejecución del contrato, el contratista afronte situaciones de perdida, hurto o deterioro del bien o servicio presentadas durante el transporte y/o almacenamiento que le impidan el cumplimiento del contrato.	Retraso en la ejecución del contrato y por ende incumplimiento del Departamento en sus fines, metas y objetivos.	2	1	3			Contratista	Socializar los eventos con el contratista a fin de establecer si se pueden subsanar o si por el contrario son insubsanables.	1	1	2	Riesgo Bajo	Si	Supervisor	Suscripción del contrato adquisición de requisitos de ejecución	Terminación del contrato		Comunicación permanente con el contratista	
5						Que durante la ejecución del contrato el	Retraso en la ejecución del contra	1	1	2			Contrat	Este se mitiga requiriéndole al	1	1	2	Riesgo B	Si	Contrat	Suscrip	Terminig		Control si	

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

					contratista sea objeto de accidente o enfermedad que le impida el cumplimiento del contrato.	to y por ende incumplimiento del Departamento en sus fines, metas y objetivos						contratista el pago de salud y pensión a partir de la fecha de suscripción del contrato.												
6					Daños o hurtos en el lugar de ejecución del contrato a bienes del contratista	Malestar del contratista; pérdida de información y retraso en la ejecución del contrato.	1	1	2			El Departamento cuenta en sus dependencias con cámaras de seguridad que de una u	1	1	2										

												otra forma monitorea sus actividades.							[illegible]cumplimiento de requisitos de ejecución	o		las cámaras de seguridad	

Asignación numérica
Matriz de Riesgos

Clase	Fuente	Etapa	Tipo	Probabilidad		Impacto		Valoración del Riesgo	
General	Interno	Planeación	Económicos	Raro	1	Raro	1	Riesgo Bajo	**2, 3 ,4**
Especifico	Externo	Selección	Sociales o Políticos	Improbable	2	Improbable	2	Riesgo Medio	**5**
		Contratación	Operacionales	Posible	3	Posible	3	Riesgo Alto	**6 y 7**
		Ejecución	Financieros	Probable	4	Probable	4	Riesgo Extremo	**8, 9 y 10**
			Regulatorios	Casi cierto	5	Casi cierto	5		
			De la Naturaleza						
			Ambientales						
			Tecnológicos						

9. LAS GARANTÍAS QUE LA ENTIDAD ESTATAL CONTEMPLA EXIGIR EN EL PROCESO DE CONTRATACIÓN

Teniendo en cuenta los riesgos estimados y buscando minimizar cualquier perjuicio que pudiese sufrir el Departamento de Nariño, por el incumplimiento de las obligaciones surgidas de la celebración del contrato, se encuentra pertinente exigir la constitución de las garantías señaladas en el Decreto 1082 de 2015, que permitan al Departamento como entidad contratante, en caso de presentarse algún o algunos de los siniestros que ampara, trasladar al

ESTUDIOS, DOCUMENTOS PREVIOS Y ANÁLISIS DEL SECTOR PARA CONTRATACIÓN DIRECTA

garante la responsabilidad de resarcir en el porcentaje establecido por los perjuicios ocasionados.

De conformidad con el artículo 2.2.1.2.3.1.1 del Decreto 1082 de 2015 y siguientes, el contratista se obliga a constituir al favor del Departamento las garantías contempladas para cubrir el cumplimiento de las obligaciones, cuando aplique. Para la presente contratación se exigirá el cubrimiento de riesgos, valores asegurados y plazos de cobertura estipulados en la plataforma SECOP II.

Es responsabilidad del contratista, cargar la póliza requerida en el SECOP II, cuando aplique, la cual será aprobada por la entidad contratante directamente en la plataforma.

Garantía de Cumplimiento: Ampara al Beneficiario el total y perfecto cumplimiento de las diferentes obligaciones originadas en el contrato, cuyo valor amparado sea del 20% del valor del contrato y con una vigencia de la duración del contrato y 6 meses más.

Calidad del servicio: se prevé el evento de que un servicio no reúna las especificaciones y requisitos mínimos contemplados en el contrato. El contratista debe responder por la garantía mínima presunta, por vicios ocultos y en general los derechos del consumidor, cuyo valor amparado sea el veinte por ciento (20%) del valor del contrato y con una vigencia de la duración del contrato y seis (6) meses más o el lapso en que de acuerdo con el contrato y la legislación civil o comercial se requiera.

Pago de salarios, prestaciones sociales, indemnizaciones y aportes parafiscales a los terceros que utilicen para el cumplimiento de las obligaciones contractuales, garantiza que el Contratista cumplirá con el pago de las prestaciones sociales y laborales a que está obligado por la realización del contrato, cuyo valor amparado sea del 20% del valor del contrato, con una vigencia de la duración del contrato y 3 años más.

Garantía de Responsabilidad Civil Extracontractual: Cubre los daños materiales, lesiones personales o perjuicios económicos que se ocasionen a terceros con ocasión de la ejecución del objeto contractual, cuyo valor amparado será igual a 200 salarios mínimos legales mensuales vigentes. La vigencia de esta garantía se otorgará por todo el período de ejecución del contrato. Todas las garantías deben sujetarse a lo establecido en el Decreto y 1082 de 2015. El contratista favorecido cumplirá con esta obligación a fin de legalizar el contrato.

En cualquier evento en que se aumente el valor del contrato o se prorrogue su vigencia deberá ampliarse o prorrogarse la correspondiente garantía.

10. LA INDICACIÓN DE SI EL PROCESO DE CONTRATACIÓN ESTA COBIJADO POR UN ACUERDO COMERCIAL

La Contratación Directa no está cobijada por Acuerdos Internacionales o Tratados de Libre Comercio, lo anterior de conformidad con lo estipulado en el Manual para el Manejo de los Acuerdos Comerciales en Procesos de Contratación (M-MACPC-03), que al evento manifiesta: *"Las entidades no deben hacer este análisis para los Procesos de Contratación adelantados por las modalidades de selección de contratación directa y de mínima cuantía."*.

ADRIAN ALEXANDER ZEBALLOSF CUATHIN
Secretario de Educación Departamental.

Revisó: Juan Pablo Bravo **Abogado Contratista PAE**	
Proyectó: Sebastian Camilo Rosales Roman **Abogado Contratista PAE**	
Proyectó: Kevin David Ortega **Ingeniero de Sistemas Contratista Equipo PAE**	
Proyectó: Javier Cerón Hernández **Contador Contratista PAE**	
Proyectó: Yohon Charfuelán **Economista Contratista PAE**	
Proyecto: Manuella Hurtado Coral **Nutricionista Contratista Equipo PAE**	
Proyectó: Yalexi Dayali Piarpuzan **Ingeniera de Alimentos Contratista Equipo PAE**	

AWÁ SIN ASOCIACIÓN

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA / FRIJOL ROJO	HUEVO COCINADO	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	CHIRO COCIDO	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS Y CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMÓN	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO / LENTEJA GUISADA	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO	CARNE DE RES GUISADA / FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO GUISADO / FRIJOL ROJO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGETTIS / ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO INCLUIDO EN FRJOL	YUCA COCINADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA TOMATE CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y LIMÓN	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMON
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	LIMONADA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE

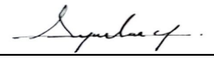
SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO / FRIJOL ROJO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA CABEZONA)	ATUN EN ACEITE GUISADO / BLANQUILLO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA
ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	VERDURAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE EN LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO / FRIJOL ROJO GUISADO CON PLATANO VERDE	CARNE DE RES FRITA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS (PIMENTON) / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE

Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango.mora Fruta jugo en agua: Papaya, naranja, maracuya, piña, mandarina, limon

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	NO APLICA					
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**ALMUERZO**	

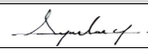
MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5.1	1.785	0.051	0.0153	0.3213	0.357	0.0204	0.102	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	866.3231	36.11848	28.12276	111.73274	181.4299	6.74275	1669.0492
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	39%	46%	38%	36%	16%	78%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	P015	100	80	100.8	1.2	0.08	23.12	2.4	0.24	0	80 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583.977	23.50455	15.3487	85.9121	66.84	2.5392	1237.9535	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TROCITOS DE YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35.3	0.67	0.04	8.01	0.9	0.08	0.2	200 cm3
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							823.072	34.22855	21.57445	118.66795	204.766	6.02265	1674.704	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							37%	44%	29%	38%	19%	69%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	60 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS, CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109	59.95	33.572	0.3597	0.05995	7.4338	9.592	0.29975	1.7985	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583.977	23.50455	15.3487	85.9121	66.84	2.5392	1264.6951	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	Arveja verde, cruda	B019	50	20	19.8	1.18	0.06	3.1	7.2	0.3	1	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Habichuela, cruda	B052	22	19.8	8.514	0.4158	0	1.4256	7.92	0.198	1.188	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	

TOTAL MENÚ		692.9935	35.69385	24.0944	80.2968	188.8895	4.73625	1977.5345
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		31%	45%	32%	26%	17%	54%	107%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	762.4896	22.20523	21.73216	113.72684	204.8804	4.6573	1311.1897
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	34%	28%	29%	36%	19%	54%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

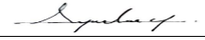
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31	29.45	11.78	0.4123	0.02945	2.26765	7.068	0.08835	1.178	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35.3	0.67	0.04	8.01	0.9	0.08	0.2	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		752.7185	35.1543	28.07625	88.13965	168.5085	4.0872	1589.259
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	45%	38%	28%	15%	47%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PLATANO VERDE EN EL FRIJOL												
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	200 cm3
LACTEOS			Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		764.5926	30.75692	18.14647	114.99203	83.6078	5.89579	1637.8006
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	39%	24%	37%	8%	68%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		684.019	25.11705	19.1315	99.746	72.997	2.2323	1631.9125
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		30%	32%	26%	32%	7%	26%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA SAL Y LIMON	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPACIÓN													

TOTAL MENÚ		832.8675	34.5151	29.67165	101.87815	210.9825	4.6536	2059.775
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		37%	44%	40%	32%	19%	53%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

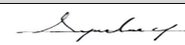
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO AMARILLO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	10	10	34	0.33	0.03	8.05	1.1	0.12	0	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
TOTAL MENÚ							802.3051	21.26938	27.63161	112.29379	196.9919	4.6445	1305.2532	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							36%	27%	37%	36%	18%	53%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19.84	43.8464	0.25792	3.25376	2.6784	1.5872	0.0992	0	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	200 cm3
AZÚCARES			Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		872.717	28.56234	29.95083	117.23933	84.844	3.97269	1643.4436
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		39%	36%	40%	37%	8%	46%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Arveja verde, cruda	B019	20	8	7.92	0.472	0.024	1.24	2.88	0.12	0.4	
			Habichuela, cruda	B052	11	9.9	4.257	0.2079	0	0.7128	3.96	0.099	0.594	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							679.6335	30.0565	22.13755	86.28935	168.7085	4.2771	1273.152	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	38%	30%	27%	15%	49%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
		BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93.25	5.325	0.275	15.45	33.25	1.55	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							774.3105	33.9166	18.8392	112.5564	81.5665	4.44385	1928.295	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	43%	25%	36%	7%	51%	104%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

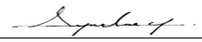
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.15	7.47	2.5	0.39	0.6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							675.7435	31.84245	18.2716	93.7397	169.8495	5.25285	1670.287	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	41%	24%	30%	15%	60%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	75 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	113 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	60 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

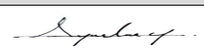
TOTAL MENÚ		774.3105	33.9166	18.8392	112.5564	81.5665	4.44385	2091.9105
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	43%	25%	36%	7%	51%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		590.6015	24.52775	17.4144	82.68084	48.3509	3.43467	1632.1576
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		26%	31%	23%	26%	4%	39%	88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		649.1475	25.68295	23.98155	80.89305	65.7975	3.2469	1637.8875
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	33%	32%	26%	6%	37%	89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO GUISADO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	857.3126	33.63692	24.81372	120.24478	212.7408	4.70764	1698.3316
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	38%	43%	33%	38%	19%	54%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE DE CARNE	Lechuga común, cruda	B059	54	29.7	5.346	0.2376	0.0297	0.7722	6.237	0.2673	1.782	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		657.2805	31.5456	22.26385	80.30595	173.9495	5.6946	2047.646
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	40%	30%	26%	16%	65%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

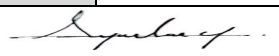
FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** **X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	PUEBLO AWA - SIN	**AFROCOLOMBIANO / RALENQUEROS**	
	RAIZAL	**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res guisada	Carne de res, magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo	2	
		Aceite de soya	5	
		cilantro, crudo	3	
		Pimento crudo	6	
		Sal	1	
	Lentejas guisadas	Lenteja cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, cilantro y cebollae. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		cilantro, crudo	2	
		Pimento crudo	3	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano amarillo en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda de lechuga, cebolla y tomate	Cebolla cabezona	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	25	
		Lechuga comun	36	
		Limón	10	
		Sal	1	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	Colada de avena en leche	Avena, cruda	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Panela	13	
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Chiro cocido**	banao chiro crudo	**100**	Lavar el chiro. En una olla añadir agua y el chiro previamente lavado, asegurandose que el agua cubra el chiro y deje cocinar. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de repollo con zanahoria**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	**35**	
		Tomate, crudo	**25**	
		limon crudo	**10**	
FRUTA	**Naranjada**	Naranja	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar las naranjas cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		cebolla junta tallo cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo	Frijol rojo	**25**	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		cebolla junta tallo cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Trocitos de yuca**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Cortar en trozos pequeños y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo,
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de pepino con tomate**	Pepino cohombro, sin cáscara	**38**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**39**	
		Limon, crudo	**10**	
CEREAL	**Colada de arrocillo en leche**	Arroz blanco, pulido, crudo	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrcillo, panela y la leche en polvo. Lave el arrocillo, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lleve a cocción a fuego miedo con abundante agua hasta que hierva. Verificar que el arrocillo este tierno. Retirar del fuego y dejar que se enfrié un poco. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Llevar a cocción nuevamente a fuego bajo, agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
AZUCARES		Panela	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**huevo cocinad**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Patacones de plátano**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate de carne en casquitos**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Cortar en casquitos. Agregar limón y sal, mezclar y servir según gramaje del grupo etario
		cebolla cabezona	**32**	
		Sal	**10**	
		Limón	**1**	
JUGO	**Jugo de piña en agua**	Piña, cruda	**109**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña , retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado con aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
	Espaguetis	Pasta alimenticia enrriquecida, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, cilantro, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**2**	
		Cilantro, crudo	**5**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS	**Papa comun cocinada**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA**	Arveja verde, cruda	**50**	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, tomate, ajo, habichuela, cilantro, pimentón rojo y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria. En una olla ponga a cocinar los alimentos en agua a fuego medio-alto. Deje cocinar hasta que estén blandas. En un sartén aparte realizar un sofrito con la cebolla, tomate, pimentón rojo y cilantro finamente picados y aceite. Posteriormente, agregue las zanahorias, habichuelas y arvejas previamente cocinadas. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua de cocción obtenida anteriormente de las verduras. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Zanahoria, cin cáscara, cruda	**23**	
		Habicuela, cruda	**22**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		sal	**1**	
AZUCARES	**Agua de panela en leche**	Panela	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo frito**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Quebrar cada huevo por la mitad y de manera cuidadosa incorporar los huevos por tandas en un recipiente precalentado con aceite. Dejar freír a fuego medio
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Lenteja Guisada	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el frijol en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están llos frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Plátano maduro cocinado**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con zanahoria**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Rallar la zanahoria. Picar finamente el repollo (tiras delgadas). En un recipiente mezclar y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	
		Tomate crudo	**25**	
		Limón, crudo	**10**	
JUGO	**Jugo de tomate de árbol en leche**	Tomate de arbol	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua, y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
		Azúcar, blanco	**10**	
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado con aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite refinado de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
	Espaguetis	basta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**5**	
		Aceite refinado de giraol	**2**	
		Cilantro	**2**	
		Pimenton	**3**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Papa amarilla frita**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Limpiar y lavar la papa amarilla. Colocar una paila con suficiente aceite y dejar fritar las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear
		Aceite de soya	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de cebolla cabezona y tomate con**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y exprimir el limón y colocarlo sobre la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	**31**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	**Colada de arrocillo en leche**	Arrocillo	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrocillo, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el arrocillo y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que el arrocillo, panela y leche estén
		Panela	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**3**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	**25**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
		Plátano hartón, verde, crudo	**147**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de lechuga, cebolla cabezona y tomate**	Tomate,crudo	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Lechuga común	**36**	
		Limon	**10**	
		Cebolla cabezona	**21**	
		Sal	**1**	
JUGO	**Limonada**	azucar blanco	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver
		Limon	**120**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

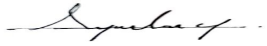
MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de cerdo frita**	Cerdo, carne magra, cruda	90.0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal, cebolla, ajo, pimentón y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Ajo, crudo	2.0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8.0	
		Aceite de soya	6.0	
		Sal	1.0	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Yuca sudada**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**125**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Retirar fibra del centro de la misma, fraccionar acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. En un sartén adicione el aceite, la cebolla, el tomate ya cortado dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar la yuca cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo y zanahoria con sal y**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, picar finamente y añadir en un recipiente amplio mezclar las verduras, agregar el limon y la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
JUGO	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
		Azúcar blanca	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

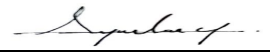
MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a cocinar los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este bien cocido por ambos lados. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Rodajas de papa común sudada**	ariedad harinosa, pastusa, con cáscara	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate y aceite. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON SAL Y**	Tomate, pulpa	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos agregar sal. Lavar y exprimir el limón sobre el tomate. Servir según gramaje del grupo etario.
		Limón, crudo	**10**	
		cebolla cabezona	**32**	
		Sal	**1**	
JUGO	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	Avena en hojuelas precocida	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del avena, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que la avena, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de Vaca entera en polvo	**13**	
		Azúcar	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo revuelto**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
	Lentejas guisadas	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Plátano amarillo en**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado.
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lave el limón y escurra
		limón, crudo	**10**	
		Tomate, crudo	**37**	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	**Colada de harina de platano en**	harina de platano	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de platano y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina d eplatano. Deje cocinar .
		Panela	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	**Patacones de plátano verde**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a
		Sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de tomate, cebolla cabezona y**	Tomate, crudo	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar los aguacates, cebolla y tomates. Retirar la cascara. Cortar en tajadas, cortar en cubos el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). A parte lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	**21**	
		Aguacate Hass, Crudo	**31**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL AZUCARES	**Limonada**	azucar blanco granulado	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad,
		limon crudo	**120**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res con verduras**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, habichuelas, tomate y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria y tomate. Pelar y picar finamente en tiras la cebolla. Despuntar las habichuelas y picar finamente. Ponga a cocinar La zanahoria y habichuelas junto con la carne. Deje cocinar hasta que estén blandas. Retirar el exceso de agua y reservar. En un sartén aparte hacer un sofrito con la cebolla, tomate, aceite y sal. Agregar al sartén la carne y resto de verduras. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Arveja verde, cruda	**20**	
		Habichuela, cruda	**11**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**12**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Tomate, crudo	**6**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	**apa común fri**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
		Sal	**1**	
FRUTA	**Jugo de guayaba en leche**	Guayaba	**80**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria,
		Azúcar, blanco	**10**	
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado en aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, ajo, pimentón y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona, cruda	**5**	
	Blanquillo guisado	Frijol blanco, crudo	**25**	Dejar en remojo el blanquillo desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego medio- alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Yuca cocinada**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**125**	Limpiar y lavar la yuca sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la yuca esté blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE DE CARNE**	Tomate, pulpa	**75**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos, agregar sal. Servir según gramaje del grupo etario.
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
FRUTA	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZUCARES		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz tigre**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**10**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS	**Puré de papa amarilla**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Limpiar y lavar la papa sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar y macerar. A parte realizar un sofrito con la cebolla, agregar a la papa y mezclar. Sirva teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de pepino con tomate**	Tomate, pulpa	**38**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Pepino	**39**	
		Llimon	**10**	
CEREAL	**Jugo de tomate en leche**	Tomate de árbol rojo, crudo	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar,colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo perico**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
	enteja guisada	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**yuca cocinada**	yuca	**125**	Limpiar y lavar la yuca con cascara.posteriomente pelarla y cortarle en trozos, despues poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las yucas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de zanahoria con cebolla cabezona y tomate de**	Cebolla cabezona, cruda	**21**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria y la cebolla. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. Lave y escurra el limón sobre la ensalada. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**25**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**23**	
		Sal	**1**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL	**Jugo de mango en leche**	Mango	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria,
		Leche	**13**	
AZUCARES		azucar	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudada**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Puré de papa amarilla**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Mientras se cocinan, lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, picar finamente. En un sarte agregue la cebolla junto al aceite y cocine afuego medio-bajo hasta que se haga un seofrito. Escurrir las papas, triturar las papas hasta obtener un puré, agregue sal y el sofrito, mezcle todos
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE**	Pepino cohombro, sin cáscara	**39**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**38**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Jugo de maracuya**	Maracuya	**188**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la maracuya, pelar, porcionar,
LACTEOS		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

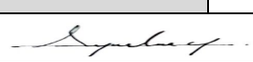
MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de cerdo sudada**	cerdo, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de cerdo. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**apa común frit**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente con aceite ya precalentado; agregar las papas al sarten y dejarlas en cocción hasta que estén doradas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**iso de zanaho**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Limonada**	Limón	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar la panela, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio
LACTEOS		Panela	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo desmechada**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, ajo, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate. En una olla ponga abundante agua y deje conar el pollo, retire del agua y deje enfriar. Haga un buen lavado de sus manos y proceda a desmechar el pollo. Posteriormente ponega a cocinar junto con el sofrito. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol bola rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	**25**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
		Plátano hartón, verde, crudo	**147**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate de carne y**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**38**	
		Sal	**1**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL	**Colada de avena en leche**	avena en hojuelas precocida	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
LACTEOS		Panela	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res frita**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne esta dorada por ambos lados. Servir caliente.
		Ajo, crudo	**2**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
	Espaguetis	basta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**2**	
		Cilantro	**2**	
		Ppimenton	**3**	
		sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Papa común cocinada**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén
		sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de lechuga con tomate**	Lechuga común, cruda	**54**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate. Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y escurrir el limón en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**37**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**choclate en leche**	chocolate en leche	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado
AZUCARES		Leche de vaca entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO						
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	**9-13 años 11 meses**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res
	Carne de pollo
	Carne de cerdo
	Huevo entero de gallina
	Atún en agua y/o aceite
	Fríjol rojo
	Fríjol lima
	Lenteja
CEREAL	Arroz blanco
	Maíz blanco trillado
	Arrocillo
	Cuchuco de maíz
	Avena en hojuelas
	Mote
	Fécula de maíz
	Harina de maíz
	Espaguetis
	Pastas enriquecidas para sopa
	Arveja verde
	Fríjol verde
	Choclo amarillo o blanco
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca
	Papa criolla
	Papa común
	Plátano hartón verde
	Plátano hartón maduro
	Yuca
	Plátano colí o guineo
VERDURAS	Acelga
	Auyama o zapallo
	Col
	Cebolla cabezona
	Habichuela
	Lechuga
	Pepino cohombro
	Pimentón
	Repollo común o morado
	Tomate chonto
	Zanahoria
FRUTA	Aguacate
	Banano
	Curuba
	Fresa
	Feijoa sin cáscara
	Granadilla
	Guanábana
	Guayaba
	Limón
	Lulo
	Maracuya
	Mandarina
	Mango
	Manzana roja/verde
	Mora
	Naranja
	Papaya
	Pera
	Piña
	Tomate de árbol
	Uvas
AZÚCARES	Azúcar granulada
	Azúcar morena
	Panela
GRASAS	Aceite de girasol
	Aceite de maíz
	Aceite de soya
	Aceite de palma
	Aceite de canola
	Margarinas suaves
	Mayonesa
	Mantequilla
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasterizada
	Leche de vaca en polvo

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO /**	
	SIN PERTENENCIA		**INDÍGENA**	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE

Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

Alimentos para Aprender

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

GRUPO DE EDAD	**9 a 13 años 11 meses**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan blanco de mantequilla**	Pan blanco de mantequilla	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							407	11.5	4.5	76.1	63.808
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	7%	21%	5.80%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

Menú 2.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Galleta integral**	Galletas saladas, tipo soda	A027	70	70	296.8	6.72	6.79	51.03	26.6
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Panelita de leche**	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							479	13.7	13.6	74.5	293.4
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	24%	22%	20%	26.67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Galleta dulce**	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							550	9.8	15.8	88.9	52.608
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	17%	25%	24%	4.78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 4.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche saborizada UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas de dulce**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Dulce de leche y coco**	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche saborizada UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan de sal**	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							399	14.1	8.9	63.3	285.808
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	25%	14%	17%	25.98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas de dulce**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 8.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Dulce de leche y coco**	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Cucas	Cucas	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	c010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 10.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Bocadillo de guayaba**	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							411	10.1	5.0	79.6	44.7
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	18%	8%	22%	4.06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 11.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada saborizada**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Galleta crakeña**	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							537	13.8	18.5	76.9	322.908
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	21%	29.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas dulces**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Panelita de leche**	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche con coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan de queso	Pan de queso, horneado	A065	70	70	256.9	7.28	14.56	23.45	63
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							476	12.6	16.7	65.4	89.008
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	22%	27%	18%	8.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Furta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta de avena	Galleta de avena	A022	70	70	315.7	4.55	11.34	48.02	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							527	12.5	17.8	77.1	318.008
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	21%	28.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta ducales	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							512	8.3	15.7	82.4	49.6
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							23%	15%	25%	23%	4.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas dulces**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

PAE

LISTA DE INTERCAMBIOS							
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA GENERAL AWÁ CON ASOCIACIÓN							
GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**	**AWÁ CON ASOCIACIÓN**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	AWÁ CON ASOCIACIÓN	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**						
LÁCTEOS	Avena UHT						
	Leche entera pasteurizada UHT						
	Leche saborizada UHT						
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué						
	Galletas tipo sanduche						
	Galleta cuca						
	Mantecada						
	Galletas ducales						
	Moncaiba						
	Galletas crakeñas						
	Galletas de soda						
	Galletas integrales						
	Palitroque						
	Roscas dulces						
FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro						
AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche						
	Dulce de leche						
	Bocadillo						
	Cocada						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**						
FIRMA	ANGELA VILLOTA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD-15018**	

RESIDENCIAS ESCOLARES AWÁ SIN ASOCIACIÓN

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

DESAYUNO - ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES

OPERADOR:	POR DEFINIR				
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz	Agua de panela en leche	Arroz con leche	Colada de avena
ALIMENTO PROTEICO	Huevo perico	Goulash de carne de res	Lenteja guisada	Huevo cocinado	Pollo desmechado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta papaya	Mandarina	Porción de fruta piña	Porción de fruta picada fresa y mango	Granadilla
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal

SEMANA No. 2

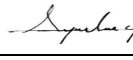
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Agua de panela en leche	Mazamorra con leche	Colada de quinua	Chocolate en leche	Colada de harina de plátano
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de pollo guisado desmechado	Huevo perico	Frijol rojo	Huevo revuelto	Carne de res desmechada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Espaguetti
FRUTA	Proción de fruta papaya	Porción de fruta picada mango	Granadilla	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mora en leche	Colada de maíz	Chocolate en leche	Colada de avena	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pechuga de Pollo guisado	Carne de cerdo guisada	Huevo cocido	Huevo revuelto	Fríjol guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta picada piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta fresa	Porción de fruta mandarina
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Arroz con leche	Colada de harina de plátano	Chocolate en leche	Colada de fécula de maíz
ALIMENTO PROTEICO	Queso	Huevo cocinado	Huevo en tortilla	Carne de cerdo guisada	Carne de res frita
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz con verduras	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta papaya	Porción de fruta naranja	Porción de fruta piña	Porción de fruta mandarina	Porción de fruta granadilla
AZÚCARES	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche	Incluida en la bebida con leche
GRASAS	Incluido en la preparación del cereal		Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal	Incluido en la preparación del cereal

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		ANYELA COSTAIN YAMÁ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443
NOTA:	En los menús donde se contemple la combinación de cítricos con lácteos, se debe estimar un tiempo entre el consumo de cada alimento (15 minutos antes de su consumo o después) con el fin de evitar que los beneficiarios presenten malestar gastrointestinal.		

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	PUEBLO INDÍGENA AWA CAMAWARI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO ESTRATEGIA RESIDENCIAS ESCOLARES		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		DESAYUNO	
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAL -AWA					
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES					

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	#N/A	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6.2	4.96	1.1408	0.04464	0.00496	0.20336	0.4464	0.0248	0.2976	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	#N/A	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	#N/A	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	607.1133	15.75164	23.73226	80.52471	218.8434	2.60645	715.9376
RECOMENDACIÓN	2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN	24%	17%	26%	25%	20%	27%	48%

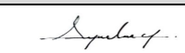
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	18	18	71.28	1.584	0.882	13.374	1.98	0.432	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GOULASH DE CARNE DE RES	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	11.7	9.945	4.67415	0.069615	0.009945	0.944775	2.68515	0.03978	3.48075	
			Habichuela, cruda	B052	11	9.9	4.257	0.2079	0	0.7128	3.96	0.099	0.594	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	143	100.1	54.054	0.9009	0.1001	11.4114	35.035	0.3003	2.002	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	

TOTAL MENÚ		787.3489	38.157915	29.368545	89.88835	204.62515	5.358955	519.71675
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		32%	41%	32%	28%	19%	56%	35%

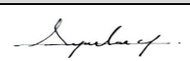
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	45	45	174.15	10.395	0.405	27.45	22.95	3.24	12.15	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑA	Piña, cruda	C072	272	149.6	83.776	0.8976	0.1496	18.5504	23.936	0.748	4.488	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		742.350575	19.5534075	18.8260725	117.2130375	205.968575	5.57564	665.043375
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		30%	21%	21%	36%	19%	59%	44%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

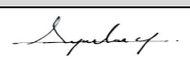
MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	18	18	63.54	1.206	0.072	14.418	1.62	0.144	0.36	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO	Fresa, madura, cruda	C025	63	59.85	26.9325	0.4788	0.29925	4.96755	12.5685	0.29925	1.197	150 g
			Mango común, crudo	C051	180	90	71.1	0.54	0	15.39	13.5	0.45	3.6	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS		INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		C014	100	50	52	0.6	0.05	11.85	20	0.5	0.5	

TOTAL MENÚ		701.76125	17.1408	20.014	109.853675	226.3685	3.334875	717.167
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		28%	18%	22%	34%	21%	35%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

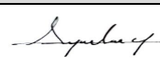
MENÚ No. 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18	18	73.98	3.042	1.35	11.538	9.72	0.81	0.54	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125	116.25	192.975	24.06375	10.695	0.11625	12.7875	0.81375	73.2375	80 g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		697.2725	35.97675	24.8315	80.0955	180.7275	3.095	530.0175
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		28%	39%	27%	25%	16%	33%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO DESMECHADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125	116.25	192.975	24.06375	10.695	0.11625	12.7875	0.81375	73.2375	80 g
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS		INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		689.9825	33.03875	24.1113	83.1401	206.3595	2.8294	533.4875
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		28%	35%	26%	26%	19%	30%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENÚ No. 7														
							CALORÍAS Y NUTRIENTES							
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA CON LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	18	18	17.64	0.45	0.09	3.78	2.34	0.108	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1.11	0.036	0.003	0.204	1.71	0.015	0.45	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA: MANGO	Mango común, crudo	C051	300	150	118.5	0.9	0	25.65	22.5	0.75	6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							617.58875	15.747	18.69075	93.067125	205.56	2.838125	524.355	
RECOMENDACIÓN							2900	101.5	96.7	406	1100	11.8	1500	
% ADECUACIÓN							21%	16%	19%	23%	19%	24%	35%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	18	18	64.8	1.98	0.738	12.42	7.92	0.882	2.16	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRÍJOL GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166.95	9.63	0.54	26.415	56.25	3.195	6.75	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPA	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		700.4	20.5	18.1	107.7	223.7	5.6	466.9
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		28%	22%	20%	33%	20%	59%	31%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	18	18	61.2	0.594	0.054	14.49	1.98	0.216	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES DESMECHADA	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	50 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	66	66	244.86	8.58	0.99	49.302	16.5	2.574	3.96	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	150 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	135 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		778.0	42.0	23.3	96.9	228.8	7.4	521.2
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		31%	45%	26%	30%	21%	77%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

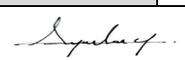
MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE HARINA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	18	18	61.2	0.594	0.054	14.49	1.98	0.216	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 cm3
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	RNE DE RES DESMECHA	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	80 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	66	66	244.86	8.58	0.99	49.302	16.5	2.574	3.96	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	150 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	150 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		823.0	42.0	28.3	96.9	228.8	7.4	521.2
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		33%	45%	31%	30%	21%	77%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mora de castilla, cruda	C061	66	59.4	43.956	0.594	0.0594	8.6724	24.948	1.0098	0.594	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	125	116.25	192.975	24.06375	10.695	0.11625	12.7875	0.81375	73.2375	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ Blanco	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		713.4	33.7	25.2	84.3	227.5	3.1	539.3
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		29%	36%	28%	26%	21%	32%	36%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

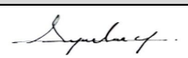
MENÚ No. 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	18	18	71.28	1.584	0.882	13.374	1.98	0.432	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	125	125	175	26.75	7.5	0.25	21.25	1	65	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	135 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PICADA PIÑA	Piña, cruda	C072	272	149.6	83.776	0.8976	0.1496	18.5504	23.936	0.748	4.488	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		731.4	37.4	20.8	96.2	202.6	3.4	327.9
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		29%	40%	23%	30%	18%	36%	22%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

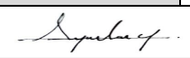
MENÚ No. 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Aceite de soya	D012	11	11	99	0	11	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		625.2	16.2	23.7	84.8	233.0	2.5	516.7
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		25%	17%	26%	26%	21%	27%	34%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

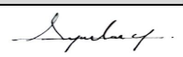
MENÚ No. 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	18	18	73.98	3.042	1.35	11.538	9.72	0.81	0.54	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 cm3
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	135 g
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA FRESA	Fresa, madura, cruda	C025	158	150.1	67.545	1.2008	0.7505	12.4583	31.521	0.7505	3.002	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		638.7	18.6	22.7	87.2	219.8	3.5	521.1
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		26%	20%	25%	27%	20%	37%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Frijol bola roja, crudo	T006	45	45	166.95	9.63	0.54	26.415	56.25	3.195	6.75	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
			Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA FRESA	Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		633.4	17.9	16.8	97.6	215.1	4.8	267.3
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		25%	19%	18%	30%	20%	50%	18%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

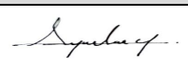
MENÚ No. 16														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	PORCIÓN DE QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	40	40	120.4	7	10.2	0.12	234.4	0.16	374	40 g
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Habichuela, cruda	B052	5.5	4.95	2.1285	0.10395	0	0.3564	1.98	0.0495	0.297	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA	Papaya, madura, cruda	C065	214	149.8	59.92	0.749	0.1498	12.2836	35.952	0.4494	7.49	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Azúcar blanco, granulado	K003	8	8	31.76	0	0	7.944	0	0.008	0	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	588.0	16.3	18.6	85.5	430.7	1.6	636.9
RECOMENDACIÓN	2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN	24%	17%	20%	26%	39%	17%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	18	18	63.54	1.206	0.072	14.418	1.62	0.144	0.36	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA NARANJA	Naranja, cruda	C062	249	149.4	61.254	1.0458	0.4482	13.1472	49.302	1.9422	2.988	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		595.0	16.6	18.1	90.8	229.5	4.0	521.0
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		24%	18%	20%	28%	21%	42%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

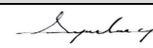
MENÚ No. 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE PLÁTANO	Harina de plátano, cruda	B057	18	18	61.2	0.594	0.054	14.49	1.98	0.216	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA PIÑ.	Piña, cruda	C072	272	149.6	83.776	0.8976	0.1496	18.5504	23.936	0.748	4.488	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		633.2	15.8	19.8	96.3	204.5	2.9	522.1
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		25%	17%	22%	30%	19%	31%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

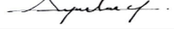
MENÚ No. 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO GUISADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	125	125	175	26.75	7.5	0.25	21.25	1	65	80 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	5.85	4.9725	2.337075	0.0348075	0.0049725	0.4723875	1.342575	0.01989	1.740375	
			Tomate, crudo	B103	6.25	5	1.15	0.045	0.005	0.205	0.45	0.025	0.3	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA	Mandarina, cruda	C050	213	149.1	80.514	1.3419	0.1491	16.9974	52.185	0.4473	2.982	150 g
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		704.3	36.9	22.9	85.8	231.2	2.8	321.6
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		28%	39%	25%	27%	21%	29%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LADA DE FÉCULA DE M	Harina de maíz, extra cruda	A035	18	18	71.28	1.584	0.882	13.374	1.98	0.432	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	125	125	173.75	27.25	7.125	0	7.5	3.375	63.75	80 g
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	60	60	211.8	4.02	0.24	48.06	5.4	0.48	1.2	135 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	7.5	3.375	1.38375	0.054	0.00675	0.239625	1.485	0.050625	0.54	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0.12	0.0015	193.905	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA GRANADILLA	Granadilla, cruda	C028	110	33	31.35	0.693	0.528	4.917	3.96	0.297	6.6	150 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		735.8	37.6	27.8	81.4	165.8	5.2	520.1
RECOMENDACIÓN		2491	93.4	91.3	323.8	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN		30%	40%	30%	25%	15%	55%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

PAE

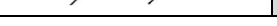
Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

GUIA DE PREPARACION							
NOMBRE DEL COMPLEMENTO: DESAYUNO REFORZADO - ESTRATEGIA DE RESIDENCIAS ESCOLARES							
NIVEL		9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	POR DEFINIR		
DEPARTAMENTO		NARIÑO			RICAURTE		
GRUPO ETNICO		INDÍGENA		AWA CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO /		
		RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA		
MENÚ No. 1							
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g) 9 A 13 AÑOS 11 MESES	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN			
BEBIDA CON LECHE	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	18	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.			
		Leche de vaca, entera, en polvo	15				
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	55	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla, tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.			
		Aceite de soya	3				
		Tomate, crudo	6.2				
		la junca, hojas,	7.5				
		Sal	0.5				
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.			
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5				
		Aceite de soya	8				
		Sal	0.5				
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA MANGO	Papaya, madura, cruda	214	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.			
AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN						
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ					
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443			

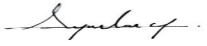
MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ**	**Harina de maíz, extra cruda**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la fécula de maíz. Deje cocinar hasta que la quinoa se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir según la
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**GOULASH DE CARNE DE RES**	**Res, carne magra, cruda**	**125**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar y desinfectar los vegetales. Lave muy bien la carne de res y cortela en cubos. Posteriormente, en una olla agregue aceite hasta que se encuentre bien caliente, cocine la carne hasta que se vea dorada. En la misma olla cocine la zanahoria, habichuela y cebolla cabezona cortado en cubos finos (zanahoria pelada y cortada en rodajas bien finas), cocine durante 5 minutos a fuego alto. Agregue la carne y suficiente agua, sal y tape la olla. Cocine durante 25 minutos a fuego medio y retire una vez la carne se encuentre cocinada completamente. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**11.7**	
		Habichuela, cruda	**11**	
		Aceite de soya	**6**	
		olla cabezona, c	**5**	
		Sal	**0.5**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**11**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA**	**Mandarina**	**143**	Lavar y desinfectar las mandarinas.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**	**Panela**	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

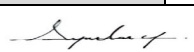
MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**AGUA DE PANELA EN LECHE**	**Panela**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJA GUISADA**	**Lenteja común, cruda**	**45**	Lavar previamente las lentejas y dejarlas en remojo el día anterior. Al día siguiente lávelas nuevamente y ponga una olla con suficiente agua en conjunto con las lentejas hasta que se cocinen completamente. Mientras ponemos a calentar una sartén con el aceite, picamos todas las verduras (previamente lavadas, desinfectadas y peladas), añadimos un poquito de caldo y las sofreímos en una sartén a fuego medio. Cuando empiece a coger un aspecto dorado, añadimos las lentejas a la sartén, mezclamos y las dejamos cocer hasta que se encuentren en su punto. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**5.85**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**0.5**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Sal	**1**	
		Aceite de soya	**10**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PIÑA**	**Piña, cruda**	**272**	Lavar y desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**	

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**ARROZ CON LECHE**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**18**	Lave el arroz. En una olla a fuego bajo, pon a cocinar por 15 minutos el agua y el arroz hasta que absorba la mayor parte del líquido. Agrega la leche y con una cuchara revuelve constantemente. Siga revolviendo hasta que el arroz se ablande y tome una consistencia cremosa. Apague el fuego y retira la olla. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO COCINADO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Coloque una olla con agua a fuego alto y una vez el agua se encuentre hirviendo añada los huevos y dejelos cocer por 10 minutos. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Sal	**0.5**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Sal	**1**	
		Aceite de soya	**10**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PICADA FRESA Y MANGO**	**Fresa, madura, cruda**	**63**	Lavar y desinfectar las fresas y mango. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Mango común, crudo	**180**	
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**	**Panela**	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

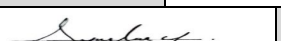
MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE AVENA**	**Avena en Hojuelas, Precocida**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir según la
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**POLLO DESMECHADO**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**125**	En una olla agregamos abundante agua y la llevamos a hervir, en lo que esté hirviendo, agregamos sal, las pechugas de pollo (previamente lavadas) y dejamos cocinar por 35 minutos. Retiramos del agua, dejamos enfriar y desmechamos. En un sartén a temperatura media vamos a agregar aceite hasta calentar, seguidamente incorporamos la cebolla, tomate y dejamos cocinar por un par de minutos. Agregamos la pechuga de pollo deshilachada la sal y mezclamos, dejamos cocinar por 7 minutos, apartamos del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**0.5**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA GRANDILLA**	**Granadilla**	**110**	Lavar y desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**	**Panela**	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

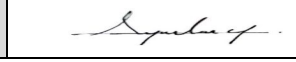
MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**AGUA DE PANELA CON LECHE**	**Panela**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO GUISADO DESMECHADO**	**Pollo, pechuga con piel, cruda**	**125**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**0.5**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA**	**Papaya, madura, cruda**	**214**	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela.
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**MAZAMORRA CON LECHE**	**Maíz mute, cocido, sin sal**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de maiz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de maiz. Deje cocinar y agregue la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
		Panela	**10**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO PERICO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. A parte, colocar un sartén a precalentar. Agregar aceite, los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Tomate Pulpa	**6.25**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**0.5**	
PORCION DE FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Mango)**	**Mango común, crudo**	**80**	Lavar, desinfectar los bananos y mangos. Pelar los alimentos y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

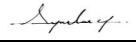
MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA EN LECHE	**COLADA DE QUINOA**	**Harina de quinua, cruda**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, quinoa y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la quinoa. Deje cocinar hasta que la quinoa se suencuentre disuelta. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
		Panela	**10**	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL ROJO GUISADO**	**Frijol rojo, crudo**	**45**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**5.85**	
		Tomate Pulpa	**6.25**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA GRANADILLA**	**Granadilla**	**110**	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

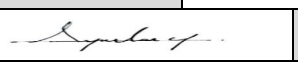
MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**CHOCOLATE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	**12**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**OMELET DE HUEVO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bol, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levanta el omelette de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltea cuando esté casi lista. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA**	**Piña, cruda**	**272**	Lavar, desinfectar y enjuagar las piñas, retirar la corteza, pelar. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE HARINA DE PLATANO**	**Harina de plátano, cruda**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
		Panela	**10**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES DEMECHADA**	**Res, carne magra, cruda**	**125**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cebolla y zanahoria. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, zanahoria, sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria , sin cáscara, cruda	**5.85**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ESPAGUETTI**	**pasta alimentacia, sin enriquecer, cocida, sin sal**	**66**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, sal y aceite, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Mandarina, cruda**	**213**	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**	

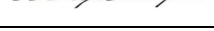
MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, cruda	66	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las moras retirar la cascara, cortar en trozos, colocar en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	15	
ALIMENTO PROTEICO	PECHUGA DE POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	125	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate y zanahoria. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	5.85	
		Tomate, crudo	6.25	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	6	
		Sal	0.5	
CEREALES	ARROZ VERDE	Arroz blanco, pulido, crudo	60	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Lavar, desinfectar y picar la cantidad de acelga a utilizar. Lleve a licuar la acelga junto con agua, cebolla y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Acelga, tallos, cruda	5.85	
		Cebolla junca, hojas, cruda	7.5	
		Aceite de soya	4	
		Sal	0.5	
FRUTA	PORCIÓN DE FRUTA	Papaya	214	Lavar, desinfectar las mandarinas. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

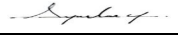
MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE MAIZ**	**Harina de maíz, extra cruda**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de maiz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de maiz. Deje cocinar y agregue la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
		Panela	**10**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO GUISADA**	**Cerdo, carne magra, cruda**	**125**	Lavar y desinfectar el empaque de la arepa y carne de cerdo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente cortamos la carne de cerdo desmechada y/o en cubos de nuestra preferencia. Se procede a pelar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte asamos las arepas con un poco de aceite y una vez listas las abrimos por la mitad con la ayuda de un cuchillo muy fino. En un sartén caliente salteamos la carne de cerdo hasta dorar, le agregamos el guiso de cebolla y tomate. A cada arepa la rellenamos con esta preparación, colocando suficiente carne de cerdo en cada una, Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Arepa de maíz precocido, sin sal	**110**	
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**11**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
PORCION DE FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PICADA (Piña)**	**Piña, cruda**	**272**	Lavar, desinfectar las piñas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA EN LECHE	**CHOCOLATE EN LECHE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO COCIDO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al numero de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 12-15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Agregar sal y servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Sal	**0.5**	
		Aceite de soya	**11**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA (PAPAYA)**	**Papaya, madura, cruda**	**210**	Lavar, desinfectar las papayas. Pelar el alimento y retirar la cáscara. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**	

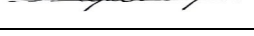
MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE AVENA**	**Avena en Hojuelas, Precocida**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
		Panela	**10**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO REVUELTO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA (FRESA)**	**Fresa, madura, cruda**	**158**	Lavar, desinfectar y enjuagar las fresas y bananos. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**	

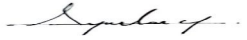
MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**AGUA DE PANELA EN LECHE**	**Panela**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue canela y la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**FRIJOL GUISADO**	**Frijol bola roja, crudo**	**45**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Zanahoria , sin cáscara, cruda	**5.85**	
		Tomate, crudo	**6.25**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA (Mandarina)**	**Mandarina, cruda**	**213**	Lavar, desinfectar y enjuagar las mandarinas. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	**Mango, común crudo**	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente, colar. Adicionar azúcar, mezclar y servir a cada titular de derecho.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**PORCIÓN DE QUESO**	**Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino**	**40**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del queso, porcionar de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
CEREALES	**ARROZ CON VERDURAS**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el nivel de escolaridad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**5.8**	
		Habichuela, cruda	**5.5**	
		Cebolla	**7.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA MANDARINA**	**Papaya, madura, cruda**	**214**	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN DEL JUGO**	**Azúcar blanco, granulado**	**8**	Incluido en la preparación de jugo de guayaba en leche.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**ARROZ CON LECHE**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**18**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Poner a hervir agua en un recipiente hondo. Ponga a cocinar el arroz, cuando este blando, agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregue la panela. Mezcle hasta que se hayan integrado todos los ingredientes. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO COCINADO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua suficiente que los cubra. Poner a cocinar durante 12-15 minutos aproximadamente. Retirar del fuego y eliminar el agua restante. Lavar con agua fría, para poder retirar la cascara con mayor facilidad. Pelar los huevos. Servir
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCION DE FRUTA NARANJA**	**Naranja, cruda**	**249**	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad..
AZÚCARES	**INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA**	**Panela**	**10**	Incluido en la preparación del arroz con leche.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA EN LECHE	**COLADA DE HARINA DE PLATANO**	**Harina de plátano, cruda**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir constantemente para evitar que se formen grumos. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar hasta que todos los ingredientes se integren adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo al gramaje establecido
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO EN TORTILLA**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PIÑA**	**Piña, cruda**	**272**	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta y servir según el gramaje establecido para cada nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDA EN ALA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA**	**Panela**	**10**	Incluido en la preparación de la colada de plátano.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**CHOCOLATE EN LECHE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida, batir constantemente hasta que se haya mezclado todo. Servir segun la cantidad indicada para cada grado y nivel de escolaridad
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO GUISADA**	**Cerdo, carne magra, cruda**	**125**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria, cebolla, el empaque de la carne. Fraccionar la carne en trozos pequeños. Sazonar la carne con sal, cebolla y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Adicionalmente, deberá tomar las arepas y partirla por la mitad para poder rellenarla con la carne, posteriormente, proceda a asar las arepas por cada lado, una vez esten bien cocidas, retirelas de fuego y agregue en ella la carne de cerdo. Servir caliente de acuerdo a cada grado y nivel de escolaridad.
		Zanahoria, san cáscara, cruda	**5.68**	
		Tomare, crudo	**6.25**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Arepa de maíz precocido, sin sal	**110**	
		Aceite de soya	**15**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA PAPAYA**	**Mandarina, cruda**	**210**	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar la fruta, pelar, porcionar si es necesario y servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g) Secundaria**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**COLADA DE FÉCULA DE MAÍZ**	**Harina de maíz, extra cruda**	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, fécula de maíz y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la leche en polvo, mezcle muy bien hasta que se haya diluido por completo, agregue la fecula de maíz saborizada y deje cocinar a fuego medio-bajo, añada la cantidad de panela correspondiente, mezcle y deje cocinar por 12 a 15 min, hasta que todos los igredientes se hayan integrado adecuadamente. Retirar del fuego.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**15**	
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE RES FRITA**	**Res, carne magra, cruda**	**125**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Agregar sal. Agregar a la carneal sartén, cuando ya este frita se debe retirar del fuego y servir de acuerdo al gramaje de establecido para cada grado y nivel de escolridad.
		Aceite de soya	**7**	
		Sal	**0.5**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**60**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Adicione y vierta la mezcla licuada al arroz a fuego medio y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir según la cantidad indicada para el grupo etario.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**7.5**	
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**0.5**	
FRUTA	**PORCIÓN DE FRUTA, GRANADILLA**	**Granadilla**	**110**	Asegurarse del buen estado de los alimentos. Lavar y desinfectar lso mangos, pelar, porcionar en trozos pequeños, servir según el gramaje establecido para cada grado y nivel de escolaridad.
AZÚCARES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN DE LA BEBIDA**	**Panela**	**10**	Incluido en la preparación de la colada.
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

Alimentos para Aprender

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
RPS- COMPLEMENTO DESAYUNO REFORZADO - ESTRATEGIA RESIDENCIA ESCOLARES						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**9-13 años 11 meses**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**	**x**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche de vaca en polvo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Queso fresco					
	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
	Harina de maíz amarillo					
	Avena					
	Maíz mute					
	Harina de plátano					
	Harina de maíz- fécula de maíz					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa kun					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas					
FRUTA	Papaya, piña. Granadilla, mandarina, naranja, chiro tomate de arbol, maracuya, guayaba, lulo, naranja, banano					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
	chocolate, en pastilla, con azúcar					
GRASAS	Aceite vegetal					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**					
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**OLNUD 444**	

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA / FRIJOL ROJO	HUEVO COCINADO	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	CHIRO COCIDO	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS Y CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMÓN	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO / LENTEJA GUISADA	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO	CARNE DE RES GUISADA / FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO GUISADO / FRIJOL ROJO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGETTIS / ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO INCLUIDO EN FRJOL	YUCA COCINADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA TOMATE CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y LIMÓN	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMON
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	LIMONADA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE

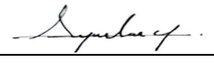
SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO / FRIJOL ROJO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA CABEZONA)	ATUN EN ACEITE GUISADO / BLANQUILLO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA
ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	VERDURAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE EN LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO / FRIJOL ROJO GUISADO CON PLATANO VERDE	CARNE DE RES FRITA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS (PIMENTON) / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE

Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango.mora Fruta jugo en agua: Papaya, naranja, maracuya, piña, mandarina, limon

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	NO APLICA					
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**ALMUERZO**	

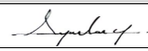
MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5.1	1.785	0.051	0.0153	0.3213	0.357	0.0204	0.102	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	866.3231	36.11848	28.12276	111.73274	181.4299	6.74275	1669.0492
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	39%	46%	38%	36%	16%	78%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	P015	100	80	100.8	1.2	0.08	23.12	2.4	0.24	0	80 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583.977	23.50455	15.3487	85.9121	66.84	2.5392	1237.9535	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TROCITOS DE YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35.3	0.67	0.04	8.01	0.9	0.08	0.2	200 cm3
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							823.072	34.22855	21.57445	118.66795	204.766	6.02265	1674.704	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							37%	44%	29%	38%	19%	69%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	60 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS, CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109	59.95	33.572	0.3597	0.05995	7.4338	9.592	0.29975	1.7985	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583.977	23.50455	15.3487	85.9121	66.84	2.5392	1264.6951	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	Arveja verde, cruda	B019	50	20	19.8	1.18	0.06	3.1	7.2	0.3	1	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Habichuela, cruda	B052	22	19.8	8.514	0.4158	0	1.4256	7.92	0.198	1.188	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	

TOTAL MENÚ		692.9935	35.69385	24.0944	80.2968	188.8895	4.73625	1977.5345
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		31%	45%	32%	26%	17%	54%	107%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	762.4896	22.20523	21.73216	113.72684	204.8804	4.6573	1311.1897
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	34%	28%	29%	36%	19%	54%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

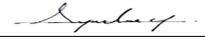
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31	29.45	11.78	0.4123	0.02945	2.26765	7.068	0.08835	1.178	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35.3	0.67	0.04	8.01	0.9	0.08	0.2	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		752.7185	35.1543	28.07625	88.13965	168.5085	4.0872	1589.259
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	45%	38%	28%	15%	47%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PLATANO VERDE EN EL FRIJOL												
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	200 cm3
LACTEOS			Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		764.5926	30.75692	18.14647	114.99203	83.6078	5.89579	1637.8006
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	39%	24%	37%	8%	68%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		684.019	25.11705	19.1315	99.746	72.997	2.2323	1631.9125
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		30%	32%	26%	32%	7%	26%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA SAL Y LIMON	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPACIÓN													

TOTAL MENÚ		832.8675	34.5151	29.67165	101.87815	210.9825	4.6536	2059.775
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		37%	44%	40%	32%	19%	53%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

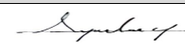
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO AMARILLO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	10	10	34	0.33	0.03	8.05	1.1	0.12	0	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
TOTAL MENÚ							802.3051	21.26938	27.63161	112.29379	196.9919	4.6445	1305.2532	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							36%	27%	37%	36%	18%	53%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19.84	43.8464	0.25792	3.25376	2.6784	1.5872	0.0992	0	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	200 cm3
AZÚCARES			Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		872.717	28.56234	29.95083	117.23933	84.844	3.97269	1643.4436
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		39%	36%	40%	37%	8%	46%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Arveja verde, cruda	B019	20	8	7.92	0.472	0.024	1.24	2.88	0.12	0.4	
			Habichuela, cruda	B052	11	9.9	4.257	0.2079	0	0.7128	3.96	0.099	0.594	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							679.6335	30.0565	22.13755	86.28935	168.7085	4.2771	1273.152	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	38%	30%	27%	15%	49%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
		BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93.25	5.325	0.275	15.45	33.25	1.55	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							774.3105	33.9166	18.8392	112.5564	81.5665	4.44385	1928.295	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	43%	25%	36%	7%	51%	104%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

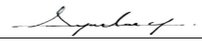
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.15	7.47	2.5	0.39	0.6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							675.7435	31.84245	18.2716	93.7397	169.8495	5.25285	1670.287	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	41%	24%	30%	15%	60%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	75 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	113 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	60 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

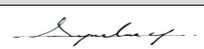
TOTAL MENÚ		774.3105	33.9166	18.8392	112.5564	81.5665	4.44385	2091.9105
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	43%	25%	36%	7%	51%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		590.6015	24.52775	17.4144	82.68084	48.3509	3.43467	1632.1576
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		26%	31%	23%	26%	4%	39%	88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		649.1475	25.68295	23.98155	80.89305	65.7975	3.2469	1637.8875
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	33%	32%	26%	6%	37%	89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO GUISADO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	857.3126	33.63692	24.81372	120.24478	212.7408	4.70764	1698.3316
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	38%	43%	33%	38%	19%	54%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE DE CARNE	Lechuga común, cruda	B059	54	29.7	5.346	0.2376	0.0297	0.7722	6.237	0.2673	1.782	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		657.2805	31.5456	22.26385	80.30595	173.9495	5.6946	2047.646
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	40%	30%	26%	16%	65%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

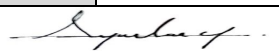
FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** **X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	PUEBLO AWA - SIN	**AFROCOLOMBIANO / RALENQUEROS**	
	RAIZAL	**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res guisada	Carne de res, magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo	2	
		Aceite de soya	5	
		cilantro, crudo	3	
		Pimento crudo	6	
		Sal	1	
	Lentejas guisadas	Lenteja cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, cilantro y cebollae. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		cilantro, crudo	2	
		Pimento crudo	3	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano amarillo en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda de lechuga, cebolla y tomate	Cebolla cabezona	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	25	
		Lechuga comun	36	
		Limón	10	
		Sal	1	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	Colada de avena en leche	Avena, cruda	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Panela	13	
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Chiro cocido**	banao chiro crudo	**100**	Lavar el chiro. En una olla añadir agua y el chiro previamente lavado, asegurandose que el agua cubra el chiro y deje cocinar. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de repollo con zanahoria**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	**35**	
		Tomate, crudo	**25**	
		limon crudo	**10**	
FRUTA	**Naranjada**	Naranja	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar las naranjas cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		cebolla junta tallo cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo	Frijol rojo	**25**	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		cebolla junta tallo cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Trocitos de yuca**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Cortar en trozos pequeños y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo,
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de pepino con tomate**	Pepino cohombro, sin cáscara	**38**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**39**	
		Limon, crudo	**10**	
CEREAL	**Colada de arrocillo en leche**	Arroz blanco, pulido, crudo	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrcillo, panela y la leche en polvo. Lave el arrocillo, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lleve a cocción a fuego miedo con abundante agua hasta que hierva. Verificar que el arrocillo este tierno. Retirar del fuego y dejar que se enfrié un poco. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Llevar a cocción nuevamente a fuego bajo, agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
AZUCARES		Panela	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**huevo cocinad**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Patacones de plátano**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate de carne en casquitos**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Cortar en casquitos. Agregar limón y sal, mezclar y servir según gramaje del grupo etario
		cebolla cabezona	**32**	
		Sal	**10**	
		Limón	**1**	
JUGO	**Jugo de piña en agua**	Piña, cruda	**109**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña , retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado con aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
	Espaguetis	Pasta alimenticia enrriquecida, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, cilantro, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**2**	
		Cilantro, crudo	**5**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS	**Papa comun cocinada**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA**	Arveja verde, cruda	**50**	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, tomate, ajo, habichuela, cilantro, pimentón rojo y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria. En una olla ponga a cocinar los alimentos en agua a fuego medio-alto. Deje cocinar hasta que estén blandas. En un sartén aparte realizar un sofrito con la cebolla, tomate, pimentón rojo y cilantro finamente picados y aceite. Posteriormente, agregue las zanahorias, habichuelas y arvejas previamente cocinadas. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua de cocción obtenida anteriormente de las verduras. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Zanahoria, cin cáscara, cruda	**23**	
		Habicuela, cruda	**22**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		sal	**1**	
AZUCARES	**Agua de panela en leche**	Panela	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo frito**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Quebrar cada huevo por la mitad y de manera cuidadosa incorporar los huevos por tandas en un recipiente precalentado con aceite. Dejar freír a fuego medio
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Lenteja Guisada	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el frijol en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están llos frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Plátano maduro cocinado**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con zanahoria**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Rallar la zanahoria. Picar finamente el repollo (tiras delgadas). En un recipiente mezclar y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	
		Tomate crudo	**25**	
		Limón, crudo	**10**	
JUGO	**Jugo de tomate de árbol en leche**	Tomate de arbol	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua, y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
		Azúcar, blanco	**10**	
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado con aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite refinado de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
	Espaguetis	basta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**5**	
		Aceite refinado de giraol	**2**	
		Cilantro	**2**	
		Pimenton	**3**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Papa amarilla frita**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Limpiar y lavar la papa amarilla. Colocar una paila con suficiente aceite y dejar fritar las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear
		Aceite de soya	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de cebolla cabezona y tomate con**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y exprimir el limón y colocarlo sobre la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	**31**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	**Colada de arrocillo en leche**	Arrocillo	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrocillo, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el arrocillo y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que el arrocillo, panela y leche estén
		Panela	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**3**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	**25**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
		Plátano hartón, verde, crudo	**147**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de lechuga, cebolla cabezona y tomate**	Tomate,crudo	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Lechuga común	**36**	
		Limon	**10**	
		Cebolla cabezona	**21**	
		Sal	**1**	
JUGO	**Limonada**	azucar blanco	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver
		Limon	**120**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

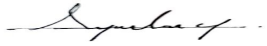
MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de cerdo frita**	Cerdo, carne magra, cruda	90.0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal, cebolla, ajo, pimentón y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Ajo, crudo	2.0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8.0	
		Aceite de soya	6.0	
		Sal	1.0	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Yuca sudada**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**125**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Retirar fibra del centro de la misma, fraccionar acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. En un sartén adicione el aceite, la cebolla, el tomate ya cortado dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar la yuca cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo y zanahoria con sal y**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, picar finamente y añadir en un recipiente amplio mezclar las verduras, agregar el limon y la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
JUGO	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
		Azúcar blanca	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

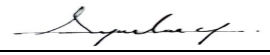
MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a cocinar los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este bien cocido por ambos lados. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Rodajas de papa común sudada**	ariedad harinosa, pastusa, con cáscara	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate y aceite. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON SAL Y**	Tomate, pulpa	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos agregar sal. Lavar y exprimir el limón sobre el tomate. Servir según gramaje del grupo etario.
		Limón, crudo	**10**	
		cebolla cabezona	**32**	
		Sal	**1**	
JUGO	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	Avena en hojuelas precocida	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del avena, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que la avena, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de Vaca entera en polvo	**13**	
		Azúcar	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo revuelto**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
	Lentejas guisadas	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Plátano amarillo en**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado.
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lave el limón y escurra
		limón, crudo	**10**	
		Tomate, crudo	**37**	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	**Colada de harina de platano en**	harina de platano	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de platano y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina d eplatano. Deje cocinar .
		Panela	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	**Patacones de plátano verde**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a
		Sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de tomate, cebolla cabezona y**	Tomate, crudo	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar los aguacates, cebolla y tomates. Retirar la cascara. Cortar en tajadas, cortar en cubos el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). A parte lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	**21**	
		Aguacate Hass, Crudo	**31**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL AZUCARES	**Limonada**	azucar blanco granulado	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad,
		limon crudo	**120**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res con verduras**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, habichuelas, tomate y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria y tomate. Pelar y picar finamente en tiras la cebolla. Despuntar las habichuelas y picar finamente. Ponga a cocinar La zanahoria y habichuelas junto con la carne. Deje cocinar hasta que estén blandas. Retirar el exceso de agua y reservar. En un sartén aparte hacer un sofrito con la cebolla, tomate, aceite y sal. Agregar al sartén la carne y resto de verduras. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Arveja verde, cruda	**20**	
		Habichuela, cruda	**11**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**12**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Tomate, crudo	**6**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	**apa común fri**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
		Sal	**1**	
FRUTA	**Jugo de guayaba en leche**	Guayaba	**80**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria,
		Azúcar, blanco	**10**	
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado en aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, ajo, pimentón y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona, cruda	**5**	
	Blanquillo guisado	Frijol blanco, crudo	**25**	Dejar en remojo el blanquillo desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego medio- alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Yuca cocinada**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**125**	Limpiar y lavar la yuca sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la yuca esté blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE DE CARNE**	Tomate, pulpa	**75**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos, agregar sal. Servir según gramaje del grupo etario.
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
FRUTA	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZUCARES		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz tigre**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**10**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS	**Puré de papa amarilla**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Limpiar y lavar la papa sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar y macerar. A parte realizar un sofrito con la cebolla, agregar a la papa y mezclar. Sirva teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de pepino con tomate**	Tomate, pulpa	**38**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Pepino	**39**	
		Llimon	**10**	
CEREAL	**Jugo de tomate en leche**	Tomate de árbol rojo, crudo	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar,colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo perico**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
	enteja guisada	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**yuca cocinada**	yuca	**125**	Limpiar y lavar la yuca con cascara.posteriomente pelarla y cortarle en trozos, despues poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las yucas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de zanahoria con cebolla cabezona y tomate de**	Cebolla cabezona, cruda	**21**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria y la cebolla. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. Lave y escurra el limón sobre la ensalada. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**25**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**23**	
		Sal	**1**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL	**Jugo de mango en leche**	Mango	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria,
		Leche	**13**	
AZUCARES		azucar	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudada**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Puré de papa amarilla**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Mientras se cocinan, lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, picar finamente. En un sarte agregue la cebolla junto al aceite y cocine afuego medio-bajo hasta que se haga un seofrito. Escurrir las papas, triturar las papas hasta obtener un puré, agregue sal y el sofrito, mezcle todos
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE**	Pepino cohombro, sin cáscara	**39**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**38**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Jugo de maracuya**	Maracuya	**188**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la maracuya, pelar, porcionar,
LACTEOS		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

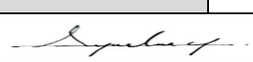
MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de cerdo sudada**	cerdo, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de cerdo. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**apa común frit**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente con aceite ya precalentado; agregar las papas al sarten y dejarlas en cocción hasta que estén doradas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**iso de zanaho**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Limonada**	Limón	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar la panela, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio
LACTEOS		Panela	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo desmechada**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, ajo, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate. En una olla ponga abundante agua y deje conar el pollo, retire del agua y deje enfriar. Haga un buen lavado de sus manos y proceda a desmechar el pollo. Posteriormente ponega a cocinar junto con el sofrito. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol bola rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	**25**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
		Plátano hartón, verde, crudo	**147**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate de carne y**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**38**	
		Sal	**1**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL	**Colada de avena en leche**	avena en hojuelas precocida	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
LACTEOS		Panela	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res frita**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne esta dorada por ambos lados. Servir caliente.
		Ajo, crudo	**2**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
	Espaguetis	basta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**2**	
		Cilantro	**2**	
		Ppimenton	**3**	
		sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Papa común cocinada**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén
		sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de lechuga con tomate**	Lechuga común, cruda	**54**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate. Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y escurrir el limón en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**37**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**choclate en leche**	chocolate en leche	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado
AZUCARES		Leche de vaca entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO						
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	**9-13 años 11 meses**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res
	Carne de pollo
	Carne de cerdo
	Huevo entero de gallina
	Atún en agua y/o aceite
	Fríjol rojo
	Fríjol lima
	Lenteja
CEREAL	Arroz blanco
	Maíz blanco trillado
	Arrocillo
	Cuchuco de maíz
	Avena en hojuelas
	Mote
	Fécula de maíz
	Harina de maíz
	Espaguetis
	Pastas enriquecidas para sopa
	Arveja verde
	Fríjol verde
	Choclo amarillo o blanco
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca
	Papa criolla
	Papa común
	Plátano hartón verde
	Plátano hartón maduro
	Yuca
	Plátano colí o guineo
VERDURAS	Acelga
	Auyama o zapallo
	Col
	Cebolla cabezona
	Habichuela
	Lechuga
	Pepino cohombro
	Pimentón
	Repollo común o morado
	Tomate chonto
	Zanahoria
FRUTA	Aguacate
	Banano
	Curuba
	Fresa
	Feijoa sin cáscara
	Granadilla
	Guanábana
	Guayaba
	Limón
	Lulo
	Maracuya
	Mandarina
	Mango
	Manzana roja/verde
	Mora
	Naranja
	Papaya
	Pera
	Piña
	Tomate de árbol
	Uvas
AZÚCARES	Azúcar granulada
	Azúcar morena
	Panela
GRASAS	Aceite de girasol
	Aceite de maíz
	Aceite de soya
	Aceite de palma
	Aceite de canola
	Margarinas suaves
	Mayonesa
	Mantequilla
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasterizada
	Leche de vaca en polvo

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

PAE

REFRIGERIO TARDE RESINDECIAS ESCOLARES

OPERADOR:	POR DEFINIR					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	57 NO CERTIFICADOS	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUESITO	GALLETAS SALTIN	GALLETA SABOR A NARANJA

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUESITO	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	TORTA INDIVIDUAL	GALLETA INTEGRAL

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT
CEREAL ACOMPAÑANTE	TORTA INDIVIDUAL	GALLETAS DORADITAS	PONQUESITO	GALLETAS SALTIN	GALLETA SABOR A NARANJA

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	YOGUR	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA NATURAL UHT	YOGUR
CEREAL ACOMPAÑANTE	PONQUESITO	GALLETAS DORADITAS	GALLETAS CRAKER	TORTA INDIVIDUAL	GALLETA INTEGRAL

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

GRUPO DE EDAD	**9 a 13 años 11 meses**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							525	10.6	22.9	68.9	236.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	11%	25%	21%	21.50%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

Menú 2.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE SABORIZADA UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS DORADITAS**	Galletas doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							343	10.6	15.0	40.9	293.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	11%	16%	13%	26.68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	70	70	282.1	3.71	13.44	36.19	45.5
TOTAL MENÚ							400	7.5	15.4	55.8	63.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	8%	17%	17%	5.77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 4.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS SALTIN	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							374	10.6	10.5	58.9	197
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							15%	11%	11%	18%	17.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
TOTAL MENÚ							346	9.6	16.2	40.4	259
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	10%	18%	12%	23.55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE SABORIZADA UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**PONQUESITO**	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							473	11.2	23.7	53.3	298.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	12%	26%	16%	27.14%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA					**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							395	10.0	14.2	56.5	231.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	11%	16%	17%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 8.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**LECHE SABORIZADA UHT**	Leche entera saborizada UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**GALLETAS CRAKER**	Galletas saladas, tipo cracker	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							351	8.0	10.6	53.7	71.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	9%	12%	17%	6.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							481	8.6	19.3	66.1	76.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	9%	21%	20%	6.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA INTEGRAL	Galleta integral	A026	25	25	116.5	2.1	4.3	17.05	26.75
TOTAL MENÚ							279	7.9	9.9	39.5	204.75
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							11%	8%	11%	12%	18.61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 11.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							525	10.6	22.9	68.9	236.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	11%	25%	21%	21.50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							343	10.6	15.0	40.9	293.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	11%	16%	13%	26.68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							481	8.6	19.3	66.1	76.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	9%	21%	20%	6.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS SALTIN	Galletas saladas, tipo soda	A027	50	50	212	4.8	4.85	36.45	19
TOTAL MENÚ							322	11.2	11.3	43.3	259
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							13%	12%	12%	13%	23.55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA SABOR A NARANJA	Galletas dulces, sin relleno	A023	50	50	236	3.2	9.8	33.55	19
TOTAL MENÚ							354	7.0	11.8	53.2	37
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							14%	7%	13%	16%	3.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	PONQUESITO	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							473	11.2	23.7	53.3	298.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	12%	26%	16%	27.14%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS DORADITAS	Galletas doraditas	A026	50	50	233	4.2	8.6	34.1	53.5
TOTAL MENÚ							395	10.0	14.2	56.5	231.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							16%	11%	16%	17%	21.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETAS CRAKER	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
TOTAL MENÚ							436	12.3	18.4	54.5	314.9
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	13%	20%	17%	28.63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AVENA NATURAL UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	TORTA INDIVIDUAL	ponqué blanco, regular, sin cubierta, horneado	A077	90	90	362.7	4.77	17.28	46.53	58.5
TOTAL MENÚ							481	8.6	19.3	66.1	76.5
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	9%	21%	20%	6.95%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	YOGURT ENTERO	yogurt, bebible, entero, con azúcar	G028	200	200	162	5.8	5.6	22.4	178
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	GALLETA INTEGRAL	Galleta integral	A026	25	25	116.5	2.1	4.3	17.05	26.75
TOTAL MENÚ							279	7.9	9.9	39.5	204.75
RECOMENDACIÓN							**2491**	**93.4**	**91.3**	**323.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							11%	8%	11%	12%	18.61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA GENERAL

GRUPO DE EDAD	**Todos los grupos etarios**		**OPERADOR**	**POR DEFINIR**		
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**No Certificados**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**
LÁCTEOS	Yogurth
	Leche saborizada vainilla, arequipe y fresa
	Avena en leche
CEREALES	Torta individual, ponquesito, pan blanco, galletas doraditas, galleta saltin
	Galletas sabor a naranja, galletas ducales, galletas integrales, galletas de craker
FRUTA	Papaya, granadilla, naranja, banano, fresa, mandarina.
DULCE	Bocadillo de guayaba
	Manjar blanco
	Panelitas de leche, panelita de coco, panelita de dulce y coco
	Arequipe

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**	
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE RES SUDADA / FRIJOL ROJO	HUEVO COCINADO	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	CHIRO COCIDO	TROCITOS DE YUCA COCINADA	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS Y CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMÓN	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA
BEBIDA	COLADA DE AVENA EN LECHE	NARANJADA	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	JUGO DE PIÑA EN AGUA	AGUA DE PANELA EN LECHE

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO FRITO / LENTEJA GUISADA	ATUN EN LOMITOS EN ACEITE GUISADO	CARNE DE RES GUISADA / FRIJOL ROJO CON PLATANO VERDE	CARNE DE CERDO FRITA	PECHUGA DE POLLO GUISADO / FRIJOL ROJO
CEREAL	ARROZ BLANCO	ESPAGETTIS / ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AMARILLA FRITA	PLATANO INCLUIDO EN FRJOL	YUCA COCINADA	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA TOMATE CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y LIMÓN	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA CON SAL Y LIMON
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	LIMONADA	JUGO DE LULO EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE

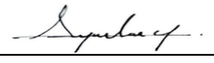
SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO / FRIJOL ROJO	CARNE DE RES CON VERDURAS (ARVEJA VERDE, HABICHUELAS, ZANAHORIA, TOMATE DE CARNE Y CEBOLLA CABEZONA)	ATUN EN ACEITE GUISADO / BLANQUILLO GUISADO	CARNE DE RES SUDADA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ TIGRE
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO AMARILLO EN TAJADAS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	PAPA COMÚN FRITA	YUCA COCINADA	PURE DE PAPA AMARILLA
ENSALADA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	VERDURAS EN LA CARNE	TOMATE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL
BEBIDA	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	LIMONADA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	JUGO DE TOMATE EN LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO / LENTEJA GUISADA	PECHUGA DE POLLO SUDADO	CARNE DE CERDO SUDADA	PECHUGA DE POLLO DESMECHADO / FRIJOL ROJO GUISADO CON PLATANO VERDE	CARNE DE RES FRITA
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ESPAGUETTIS (PIMENTON) / ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCINADA	PURÉ DE PAPA AMARILLA	PAPA COMÚN FRITA		PAPA COMUN COCINADA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE DE CARNE	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE CON LIMON Y SAL	GUISO DE ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE, LIMON Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, LIMON Y SAL
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	LIMONADA	COLADA DE AVENA EN LECHE	CHOCOLATE EN LECHE

Nota: Frutas jugo con leche: banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango.mora Fruta jugo en agua: Papaya, naranja, maracuya, piña, mandarina, limon

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	NO APLICA					
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**ALMUERZO**	

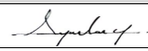
MENÚ No. 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	3	2.7	1.188	0.0621	0.0162	0.1593	2.214	0.0486	1.242	
			Pimentón rojo, crudo	B080	6	5.1	1.785	0.051	0.0153	0.3213	0.357	0.0204	0.102	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO AMARILLO EN RODAJAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	866.3231	36.11848	28.12276	111.73274	181.4299	6.74275	1669.0492
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	39%	46%	38%	36%	16%	78%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	CHIRO COCIDO	Banano chiro, crudo	P015	100	80	100.8	1.2	0.08	23.12	2.4	0.24	0	80 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE DE CARNE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	NARANJADA	Naranja, cruda	C062	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	19.8	0.78	1.2	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583.977	23.50455	15.3487	85.9121	66.84	2.5392	1237.9535	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	67%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TROCITOS DE YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35.3	0.67	0.04	8.01	0.9	0.08	0.2	200 cm3
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							823.072	34.22855	21.57445	118.66795	204.766	6.02265	1674.704	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							37%	44%	29%	38%	19%	69%	91%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	60 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS, CEBOLLA CABEZONA, LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109	59.95	33.572	0.3597	0.05995	7.4338	9.592	0.29975	1.7985	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							583.977	23.50455	15.3487	85.9121	66.84	2.5392	1264.6951	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							26%	30%	21%	27%	6%	29%	68%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				ANYELA COSTAIN YAMÁ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	5	4.5	1.98	0.1035	0.027	0.2655	3.69	0.081	2.07	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA	Arveja verde, cruda	B019	50	20	19.8	1.18	0.06	3.1	7.2	0.3	1	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Habichuela, cruda	B052	22	19.8	8.514	0.4158	0	1.4256	7.92	0.198	1.188	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	

TOTAL MENÚ		692.9935	35.69385	24.0944	80.2968	188.8895	4.73625	1977.5345
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		31%	45%	32%	26%	17%	54%	107%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	762.4896	22.20523	21.73216	113.72684	204.8804	4.6573	1311.1897
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	34%	28%	29%	36%	19%	54%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

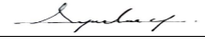
MENÚ No. 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AMARILLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	31	29.45	11.78	0.4123	0.02945	2.26765	7.068	0.08835	1.178	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE (GRANILLO)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35.3	0.67	0.04	8.01	0.9	0.08	0.2	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		752.7185	35.1543	28.07625	88.13965	168.5085	4.0872	1589.259
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	45%	38%	28%	15%	47%	86%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	PLATANO VERDE EN EL FRIJOL												
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	200 cm3
LACTEOS			Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		764.5926	30.75692	18.14647	114.99203	83.6078	5.89579	1637.8006
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	39%	24%	37%	8%	68%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO FRITA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA SAL Y LIMÓN	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		684.019	25.11705	19.1315	99.746	72.997	2.2323	1631.9125
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		30%	32%	26%	32%	7%	26%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

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)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	RODAJAS DE PAPA COMUN SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON CEBOLLA CABEZONA SAL Y LIMON	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPACIÓN													

TOTAL MENÚ		832.8675	34.5151	29.67165	101.87815	210.9825	4.6536	2059.775
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		37%	44%	40%	32%	19%	53%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

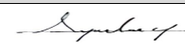
MENÚ No. 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO AMARILLO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE HARINA DE PLATANO EN LECHE	Harina de plátano, cruda	B057	10	10	34	0.33	0.03	8.05	1.1	0.12	0	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
TOTAL MENÚ							802.3051	21.26938	27.63161	112.29379	196.9919	4.6445	1305.2532	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							36%	27%	37%	36%	18%	53%	71%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES DE PLÁTANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA CABEZONA Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19.84	43.8464	0.25792	3.25376	2.6784	1.5872	0.0992	0	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	200 cm3
AZÚCARES			Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		872.717	28.56234	29.95083	117.23933	84.844	3.97269	1643.4436
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		39%	36%	40%	37%	8%	46%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES CON VERDURAS	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Arveja verde, cruda	B019	20	8	7.92	0.472	0.024	1.24	2.88	0.12	0.4	
			Habichuela, cruda	B052	11	9.9	4.257	0.2079	0	0.7128	3.96	0.099	0.594	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							679.6335	30.0565	22.13755	86.28935	168.7085	4.2771	1273.152	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	38%	30%	27%	15%	49%	69%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ATÚN EN LOMITOS GUISADO	Atún, enlatado en aceite	E003	90	90	189.9	22.95	10.89	0	7.2	1.35	351.9	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
		BLANQUILLO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	25	25	93.25	5.325	0.275	15.45	33.25	1.55	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							774.3105	33.9166	18.8392	112.5564	81.5665	4.44385	1928.295	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							34%	43%	25%	36%	7%	51%	104%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

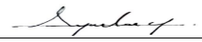
MENÚ No. 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ TIGRE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	10	10	37.1	1.3	0.15	7.47	2.5	0.39	0.6	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE LIMON Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							675.7435	31.84245	18.2716	93.7397	169.8495	5.25285	1670.287	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							30%	41%	24%	30%	15%	60%	90%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

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)	PORCIÓN SERVIDA
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	75 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	113 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y	YUCA COCINADA	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	B107	125	100	159	0.9	0.3	37.4	16	0.3	14	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CEBOLLA CABEZONA Y TOMATE	Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	60 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

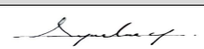
TOTAL MENÚ		774.3105	33.9166	18.8392	112.5564	81.5665	4.44385	2091.9105
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	43%	25%	36%	7%	51%	113%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		590.6015	24.52775	17.4144	82.68084	48.3509	3.43467	1632.1576
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		26%	31%	23%	26%	4%	39%	88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	GUISO DE ZANAHORIA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LIMONADA	Limón, crudo	C044	120	60	26.4	0.18	0.18	5.58	11.4	0.3	2.4	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		649.1475	25.68295	23.98155	80.89305	65.7975	3.2469	1637.8875
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	33%	32%	26%	6%	37%	89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ							
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO DESMECHADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO GUISADO CON PLÁTANO VERDE	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE DE CARNE LIMON Y SAL	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	857.3126	33.63692	24.81372	120.24478	212.7408	4.70764	1698.3316
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	38%	43%	33%	38%	19%	54%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA COSTAIN YAMÁ			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443	

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CARNE DE RES FRITA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	6	6	54	0	6	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	25	25	88.25	1.675	0.1	20.025	2.25	0.2	0.5	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ESPAGUETIS	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Pimentón rojo, crudo	B080	3	2.55	0.8925	0.0255	0.00765	0.16065	0.1785	0.0102	0.051	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE DE CARNE	Lechuga común, cruda	B059	54	29.7	5.346	0.2376	0.0297	0.7722	6.237	0.2673	1.782	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		657.2805	31.5456	22.26385	80.30595	173.9495	5.6946	2047.646
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	40%	30%	26%	16%	65%	111%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANYELA COSTAIN YAMÁ						
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443			

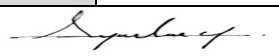
FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA** **X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	PUEBLO AWA - SIN	**AFROCOLOMBIANO / RALENQUEROS**	
	RAIZAL	**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res guisada	Carne de res, magra, cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate, sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Ajo	2	
		Aceite de soya	5	
		cilantro, crudo	3	
		Pimento crudo	6	
		Sal	1	
	Lentejas guisadas	Lenteja cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, cilantro y cebollae. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		cebolla junca, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
		cilantro, crudo	2	
		Pimento crudo	3	
CEREAL	Arroz blanco	Arroz blanco, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el
		Cebolla junca, tallos	8	
		Aceite, refinado, de girasol	2	
		Sal	1	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	Plátano amarillo en tajadas	Plátano hartón, maduro, crudo	139	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	Ensalda de lechuga, cebolla y tomate	Cebolla cabezona	21	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	25	
		Lechuga comun	36	
		Limón	10	
		Sal	1	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	Colada de avena en leche	Avena, cruda	10	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Panela	13	
		Leche de vaca, entera, en polvo	10	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Chiro cocido**	banao chiro crudo	**100**	Lavar el chiro. En una olla añadir agua y el chiro previamente lavado, asegurandose que el agua cubra el chiro y deje cocinar. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de repollo con zanahoria**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	**35**	
		Tomate, crudo	**25**	
		limon crudo	**10**	
FRUTA	**Naranjada**	Naranja	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar las naranjas cortar a la mitad y exprimir la fruta mezclar con agua, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		cebolla junta tallo cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo	Frijol rojo	**25**	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		cebolla junta tallo cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Trocitos de yuca**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Cortar en trozos pequeños y retirar fibra del centro de las en astillas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo,
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de pepino con tomate**	Pepino cohombro, sin cáscara	**38**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**39**	
		Limon, crudo	**10**	
CEREAL	**Colada de arrocillo en leche**	Arroz blanco, pulido, crudo	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrcillo, panela y la leche en polvo. Lave el arrocillo, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Lleve a cocción a fuego miedo con abundante agua hasta que hierva. Verificar que el arrocillo este tierno. Retirar del fuego y dejar que se enfrié un poco. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Llevar a cocción nuevamente a fuego bajo, agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
AZUCARES		Panela	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**huevo cocinad**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Colocar los huevos en un recipiente hondo con agua
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Patacones de plátano**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate de carne en casquitos**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Cortar en casquitos. Agregar limón y sal, mezclar y servir según gramaje del grupo etario
		cebolla cabezona	**32**	
		Sal	**10**	
		Limón	**1**	
JUGO	**Jugo de piña en agua**	Piña, cruda	**109**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la piña , retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado con aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
	Espaguetis	Pasta alimenticia enrriquecida, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, cilantro, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**2**	
		Cilantro, crudo	**5**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS	**Papa comun cocinada**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cáscara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**GUISO DE ARVEJA VERDE, HABICHUELA Y ZANAHORIA**	Arveja verde, cruda	**50**	Dejar en remojo las arvejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, tomate, ajo, habichuela, cilantro, pimentón rojo y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria. En una olla ponga a cocinar los alimentos en agua a fuego medio-alto. Deje cocinar hasta que estén blandas. En un sartén aparte realizar un sofrito con la cebolla, tomate, pimentón rojo y cilantro finamente picados y aceite. Posteriormente, agregue las zanahorias, habichuelas y arvejas previamente cocinadas. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua de cocción obtenida anteriormente de las verduras. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Zanahoria, cin cáscara, cruda	**23**	
		Habicuela, cruda	**22**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		sal	**1**	
AZUCARES	**Agua de panela en leche**	Panela	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo frito**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lavar y desinfectar y enjuagar los huevos. Quebrar cada huevo por la mitad y de manera cuidadosa incorporar los huevos por tandas en un recipiente precalentado con aceite. Dejar freír a fuego medio
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Lenteja Guisada	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo el frijol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el frijol en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están llos frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Plátano maduro cocinado**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con zanahoria**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Rallar la zanahoria. Picar finamente el repollo (tiras delgadas). En un recipiente mezclar y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	
		Tomate crudo	**25**	
		Limón, crudo	**10**	
JUGO	**Jugo de tomate de árbol en leche**	Tomate de arbol	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los tomates, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua, y licuar. Adicionar azúcar y mezclar.
		Azúcar, blanco	**10**	
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado con aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar del fuego. Servir
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite refinado de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
	Espaguetis	basta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**5**	
		Aceite refinado de giraol	**2**	
		Cilantro	**2**	
		Pimenton	**3**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Papa amarilla frita**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Limpiar y lavar la papa amarilla. Colocar una paila con suficiente aceite y dejar fritar las papas a fuego medio- alto hasta que esten cocidas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar, trocear
		Aceite de soya	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de cebolla cabezona y tomate con**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Pelar los alimentos. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y exprimir el limón y colocarlo sobre la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	**31**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	**Colada de arrocillo en leche**	Arrocillo	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del arrocillo, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el arrocillo y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que el arrocillo, panela y leche estén
		Panela	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA				**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar agua suficiente de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, ajo, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate sal y aceite. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**3**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	**25**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
		Plátano hartón, verde, crudo	**147**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de lechuga, cebolla cabezona y tomate**	Tomate,crudo	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, lechuga la cebolla y limón. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación y picar finamente en tiras delgadas. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). En un recipiente amplio mezclar las verduras. Agregar limón, sal y servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Lechuga común	**36**	
		Limon	**10**	
		Cebolla cabezona	**21**	
		Sal	**1**	
JUGO	**Limonada**	azucar blanco	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver
		Limon	**120**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

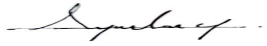
MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de cerdo frita**	Cerdo, carne magra, cruda	90.0	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, cebolla y el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal, cebolla, ajo, pimentón y tomate finamente picados. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne este dorada por ambos lados. Servir caliente
		Ajo, crudo	2.0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8.0	
		Aceite de soya	6.0	
		Sal	1.0	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Yuca sudada**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**125**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar la yuca. Retirar fibra del centro de la misma, fraccionar acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En un recipiente hondo, cocinar la yuca con suficiente agua hasta que esté cocida y blanda. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. En un sartén adicione el aceite, la cebolla, el tomate ya cortado dejar cocinar hasta conseguir un sofrito. Mezclar la yuca cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo y zanahoria con sal y**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, picar finamente y añadir en un recipiente amplio mezclar las verduras, agregar el limon y la sal. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
JUGO	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
		Azúcar blanca	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

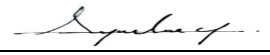
MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a cocinar los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este bien cocido por ambos lados. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Rodajas de papa común sudada**	ariedad harinosa, pastusa, con cáscara	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla, pimentón, cilantro y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate y aceite. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**TOMATE DE CARNE EN CASQUITOS CON SAL Y**	Tomate, pulpa	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos agregar sal. Lavar y exprimir el limón sobre el tomate. Servir según gramaje del grupo etario.
		Limón, crudo	**10**	
		cebolla cabezona	**32**	
		Sal	**1**	
JUGO	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	Avena en hojuelas precocida	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del avena, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena y la panela. Deje cocinar hasta que el arrocillo esté suave. Finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Deje cocinar por unos minutos más hasta que la avena, panela y leche estén muy bien integrados. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de Vaca entera en polvo	**13**	
		Azúcar	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo revuelto**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
	Lentejas guisadas	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Plátano amarillo en**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado.
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lave el limón y escurra
		limón, crudo	**10**	
		Tomate, crudo	**37**	
CEREAL AZUCARES LACTEOS	**Colada de harina de platano en**	harina de platano	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, harina de platano y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina d eplatano. Deje cocinar .
		Panela	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga pollo sudado**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol rojo guisado	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, pimentón, cilantro y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	**Patacones de plátano verde**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano. Fraccionar en trozos medianos. En un recipiente hondo agregar el aceite, precalentar a fuego medio alto. Una vez caliente el aceite, agregar los trozos de plátano uno a uno verificando que se doren de manera uniforme. Retirar del aceite y colocar a
		Sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalda de tomate, cebolla cabezona y**	Tomate, crudo	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar los aguacates, cebolla y tomates. Retirar la cascara. Cortar en tajadas, cortar en cubos el tomate y la cebolla en julianas (tiras delgadas). A parte lave el limón y escurra en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona, cruda	**21**	
		Aguacate Hass, Crudo	**31**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL AZUCARES	**Limonada**	azucar blanco granulado	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad,
		limon crudo	**120**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res con verduras**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria, habichuelas, tomate y cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños la zanahoria y tomate. Pelar y picar finamente en tiras la cebolla. Despuntar las habichuelas y picar finamente. Ponga a cocinar La zanahoria y habichuelas junto con la carne. Deje cocinar hasta que estén blandas. Retirar el exceso de agua y reservar. En un sartén aparte hacer un sofrito con la cebolla, tomate, aceite y sal. Agregar al sartén la carne y resto de verduras. Cocinar a fuego bajo y agregar un poco de agua. Mezclar muy bien por unos minutos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Arveja verde, cruda	**20**	
		Habichuela, cruda	**11**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**12**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Tomate, crudo	**6**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS,	**apa común fri**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un
		Aceite, refinado, de girasol	**6**	
		Sal	**1**	
FRUTA	**Jugo de guayaba en leche**	Guayaba	**80**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria,
		Azúcar, blanco	**10**	
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Atún Guisado**	Atún, enlatado en aceite	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del atún. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, ajo, pimentón y tomate. Abra la lata de atún y retire el exceso de aceite. Verter sobre el sofrito. Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Retirar
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona, cruda	**5**	
	Blanquillo guisado	Frijol blanco, crudo	**25**	Dejar en remojo el blanquillo desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar el blanquillo en agua a fuego medio- alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, tomate, aceite y sal. Adicionar al recipiente donde está el blanquillo, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Yuca cocinada**	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	**125**	Limpiar y lavar la yuca sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que la yuca esté blanda. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE DE CARNE**	Tomate, pulpa	**75**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar el alimento. Retirar la cascara. Cortar en casquitos, agregar sal. Servir según gramaje del grupo etario.
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
FRUTA	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua los lulos, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar, posteriormente adicionar azúcar y mezclar. Servir
AZUCARES		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz tigre**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
		Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**10**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS	**Puré de papa amarilla**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Limpiar y lavar la papa sin cascara. Poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar y macerar. A parte realizar un sofrito con la cebolla, agregar a la papa y mezclar. Sirva teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de pepino con tomate**	Tomate, pulpa	**38**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Pepino	**39**	
		Llimon	**10**	
CEREAL	**Jugo de tomate en leche**	Tomate de árbol rojo, crudo	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua las guayabas retirar la cascara, cortar en trozos ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar,colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevo perico**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Aparte, colocar un sartén a precalentar. Agregar los huevos, la cebolla y tomate al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
	enteja guisada	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**yuca cocinada**	yuca	**125**	Limpiar y lavar la yuca con cascara.posteriomente pelarla y cortarle en trozos, despues poner en una olla con suficiente agua que los cubra. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las yucas estén blandas. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar, trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad, quitar la cascara. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de zanahoria con cebolla cabezona y tomate de**	Cebolla cabezona, cruda	**21**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, zanahoria y la cebolla. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. Picar en cubos pequeños el tomate y la cebolla en tiras delgadas. Lave y escurra el limón sobre la ensalada. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**25**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**23**	
		Sal	**1**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL	**Jugo de mango en leche**	Mango	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria,
		Leche	**13**	
AZUCARES		azucar	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudada**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Puré de papa amarilla**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Mientras se cocinan, lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla, picar finamente. En un sarte agregue la cebolla junto al aceite y cocine afuego medio-bajo hasta que se haga un seofrito. Escurrir las papas, triturar las papas hasta obtener un puré, agregue sal y el sofrito, mezcle todos
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE DE**	Pepino cohombro, sin cáscara	**39**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**38**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Jugo de maracuya**	Maracuya	**188**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la maracuya, pelar, porcionar,
LACTEOS		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

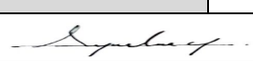
MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de cerdo sudada**	cerdo, carne magra, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, ajo, pimentón, cilantro y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de cerdo. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**apa común frit**	variedad harinosa, criolla, con cáscara,	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente con aceite ya precalentado; agregar las papas al sarten y dejarlas en cocción hasta que estén doradas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**iso de zanaho**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Limonada**	Limón	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la panela. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar limones, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar la panela, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio
LACTEOS		Panela	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo desmechada**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, ajo, pimentón, cilantroaceite, sal y tomate. En una olla ponga abundante agua y deje conar el pollo, retire del agua y deje enfriar. Haga un buen lavado de sus manos y proceda a desmechar el pollo. Posteriormente ponega a cocinar junto con el sofrito. Retirar de la olla y deshilar o desmechar el pollo. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
	Fríjol bola rojo con plátano verde	Frijol bola roja, crudo	**25**	Poner el frijol en remojo el día anterior. Lavar y retirar el exceso de agua. Colocar la cantidad de agua requerida para la preparación de las porciones de sopa de frijol en un recipiente hondo a fuego alto. Agregar el frijol y cocinar con la sal hasta que esté al dente. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate. Picar finamente. Agregar la cebolla y el tomate previamente picados a la cocción. Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el plátano verde. Picar en cubos pequeños y agregarlos a la cocción. Dejar hervir a fuego medio hasta que todos los ingredientes estén cocidos completamente y la sopa de frijol obtenga una consistencia y apariencia densa esperada. Servir según el gramaje del grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Pimentón rojo, crudo	**3**	
		Sal	**1**	
		Plátano hartón, verde, crudo	**147**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate de carne y**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**38**	
		Sal	**1**	
		Limón, crudo	**10**	
CEREAL	**Colada de avena en leche**	avena en hojuelas precocida	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de plátano, panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la harina de plátano y panela. Batir
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
LACTEOS		Panela	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res frita**	Res, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad. Sazonar la carne con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne esta dorada por ambos lados. Servir caliente.
		Ajo, crudo	**2**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**6**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
	Espaguetis	basta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**2**	
		Cilantro	**2**	
		Ppimenton	**3**	
		sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES,	**Papa común cocinada**	Papa común, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén
		sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de lechuga con tomate**	Lechuga común, cruda	**54**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate. Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Lavar y escurrir el limón en la ensalada. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, crudo	**37**	
		Limón, crudo	**10**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**choclate en leche**	chocolate en leche	**18**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar chocolate, según la cantidad indicada para el grupo de edad. Cuando el chocolate esté disuelto agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado
AZUCARES		Leche de vaca entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA COSTAIN YAMÁ**	**TP** **COLNUD 4443**
FIRMA				

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO						
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	**9-13 años 11 meses**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO AWA - SIN ASOCIACIÓN - CAMAWARI	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res
	Carne de pollo
	Carne de cerdo
	Huevo entero de gallina
	Atún en agua y/o aceite
	Fríjol rojo
	Fríjol lima
	Lenteja
CEREAL	Arroz blanco
	Maíz blanco trillado
	Arrocillo
	Cuchuco de maíz
	Avena en hojuelas
	Mote
	Fécula de maíz
	Harina de maíz
	Espaguetis
	Pastas enriquecidas para sopa
	Arveja verde
	Fríjol verde
	Choclo amarillo o blanco
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca
	Papa criolla
	Papa común
	Plátano hartón verde
	Plátano hartón maduro
	Yuca
	Plátano colí o guineo
VERDURAS	Acelga
	Auyama o zapallo
	Col
	Cebolla cabezona
	Habichuela
	Lechuga
	Pepino cohombro
	Pimentón
	Repollo común o morado
	Tomate chonto
	Zanahoria
FRUTA	Aguacate
	Banano
	Curuba
	Fresa
	Feijoa sin cáscara
	Granadilla
	Guanábana
	Guayaba
	Limón
	Lulo
	Maracuya
	Mandarina
	Mango
	Manzana roja/verde
	Mora
	Naranja
	Papaya
	Pera
	Piña
	Tomate de árbol
	Uvas
AZÚCARES	Azúcar granulada
	Azúcar morena
	Panela
GRASAS	Aceite de girasol
	Aceite de maíz
	Aceite de soya
	Aceite de palma
	Aceite de canola
	Margarinas suaves
	Mayonesa
	Mantequilla
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasterizada
	Leche de vaca en polvo

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	ANYELA COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

INGA DE APONTE

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		**INDÍGENA**	**X**		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		**PUEBLO INDIGENA INGA DE APONTE**			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TODOS LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS CON POBLACIÓN MAYORITARIAMENTE INDÍGENA PERTENECIENTES AL PUEBLO INGA DE APONTE					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
SOPA	SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO				SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO(Repollo blanco)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO INCLUIDA EN LA SOPA	HUEVOS REVUELTOS	CARNE DE RES SUDADA	PECHUGA DE POLLO GUISADA	PECHUGA DE POLLO
		LENTEJAS GUISADAS		FRIJOL ROJO GUISADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MOLO DE PAPA	PLÁTANO MADURO COCINADO	PAPA AL VAPOR EN CASQUITOS	PAPA COCIDA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE PICADA CON REPOLLO	ENSALADA DE TOMATE EN RODAJAS CON CILANTRO	ENSALADA DE REPOLLO PICADO CON ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE ZANAHORIA TOMATE Y REPOLLO
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	MAZAMORRA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE TOMATE DE ARBOOL EN AGUA	JUGO DE MORA EN AGUA

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
SOPA		SOPA DE GUINEO CON PECHUGA Y PAPA			SOPA DE PASTA(CONCHAS,CORBATAS,CABELLO DE ANGEL) CON CARNE
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ROJA SUDADA	PECHUGA DE POLLO	TRUCHA FRITA	PECHUGA DE POLLO FRITA	CARNE DE RES
	ARVEJA SECA GUISADA		FRIJOL ROJO GUISADO		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	TAJADAS DE PLÁTANO AMARILLO FRITO	PAPA SUDADA EN CUADRITOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REPOLLO RALLADO	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE	ENSALADA DE TOMATE CON REPOLLO	ACELGA GUISADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA YTOMATE
BEBIDA	AGUA DE PANELA CON LECHE	JUGO DE GUAYABA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
SOPA		SOPA DE MAIZ CON CARNE DE RES Y PAPA(REPOLLO O ACELGA)			
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	CARNE DE RES INCLUIDA EN LA SOPA	TRUCHA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO SUDADA	CARNE DE RES SUDADA
	FRIJOL ROJO GUISADO		LENTEJA GUISADA		
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA TIPO ESPAGUETTI	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA AL VAPOR	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	PAPA GUISADA	PAPA REFRITA	PLÁTANO MADURO COCIDO
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y PIÑA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y LIMÓN
BEBIDA	JUGO DE MORA EN AGUA	JUGO DE PIÑA EN AGUA	LECHE ENTERA PASTEURIZADA CON CANELA EN ASTILLA	MAZAMORRA CON LECHE	AGUA DE PANELA CON LECHE

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
SOPA		SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO, VERDURAS Y PAPA			SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	PECHUGA DE POLLO INCLUIDA EN LA SOPA	CARNE ROJA SUDADA	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO INCLUIDA EN LA SOPA
	LENTEJA GUISADA			FRIJOL ROJO GUISADO	
CEREAL	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	PAPA SUDADA	PLATANO MADURO EN TAJADAS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA LIMÓN Y SAL	VERDURAS INCLUIDAS EN LA SOPA	ENSALADA DE AGUACATE CON LECHUGA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	COLADA DE AVENA EN LECHE	COLADA DE MAIZ CON LECHE	JUGO DE LULO EN AGUA	AGUA DE PANELA CON LECHE

Frutas jugo con leche: papaya, banano, guayaba, curuba, tomate de arbol, mango. Fruta jugo en agua: naranja, maracuya, guayaba, piña, tomate de arbol, mango, mora, lulo.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	
FIRMA		**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTO DE NARIÑO				
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	INGA DE APONTE	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		ALMUERZO
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES				

MENU 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE GUINEO CON CARNE DE CERDO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Repollo blanco, crudo	B099	21	14.7	5.88	0.2646	0.0441	0.9408	6.468	0.0735	2.646	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Banano chiro, crudo	P015	63	50.4	63.504	0.756	0.0504	14.5656	1.512	0.1512	0	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	Tomate, crudo	B103	50	40	9.2	0.36	0.04	1.64	3.6	0.2	2.4	60 g
			Aguacate Hass, Crudo	C001	31	19.84	43.8464	0.25792	3.25376	2.6784	1.5872	0.0992	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		668.5984	27.06532	16.27466	99.56	56.1352	2.8749	1237.036
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		30%	34%	22%	32%	5%	33%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

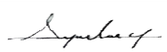
MENU 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ÁTANO MADURO COCID	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	35	24.5	9.8	0.441	0.0735	1.568	10.78	0.1225	4.41	60 g
			Tomate, crudo	b103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	780.9106	22.10958	23.69081	115.06429	192.0194	4.73465	1303.9502
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	35%	28%	32%	37%	17%	54%	70%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENU 3														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA TIPO ESPAGUETI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3	113g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	b027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR EN CASQUITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMAT EN RODAJAS CON CILANTRO	Tomate, crudo	B103	62	49.6	11.408	0.4464	0.0496	2.0336	4.464	0.248	2.976	60 g
			Cilantro, crudo	B035	11	9.9	4.356	0.2277	0.0594	0.5841	8.118	0.1782	4.554	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 cm3
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	

TOTAL MENÚ		567.642	32.5925	14.5761	74.0048	172.746	6.2467	1278.686
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		25%	41%	19%	24%	16%	72%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

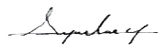
MENU 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO GUISADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Ajo, crudo	B009	5	4.75	6.84	0.22325	0.01425	1.39175	1.9	0.06175	0.9025	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO GUISADOS	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	70	42	24.36	0.714	0.042	5.25	4.2	0.336	0.42	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		735.3105	30.0303	23.49535	96.18285	90.6375	4.3409	1633.474
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		33%	38%	31%	31%	8%	50%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

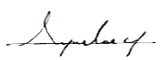
MENU 5														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO	Maíz blanco, crudo	A045	15	15	54.45	1.41	0.57	10.83	0.6	0.36	5.25	72 g
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA, TOMATE Y REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	28	19.6	7.84	0.3528	0.0588	1.2544	8.624	0.098	3.528	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.4	19.89	9.3483	0.13923	0.01989	1.88955	5.3703	0.07956	6.9615	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66	59.4	43.956	0.594	0.0594	8.6724	24.948	1.0098	0.594	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	642.5363	26.11193	15.83599	94.89785	86.1373	3.66716	1247.9005
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	29%	33%	21%	30%	8%	42%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENU 6														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		ARVEJAS SECAS GUISADAS	Arveja seca, cruda	T003	25	25	93.5	5.975	0.275	15.05	15	1.15	3.75	75 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON REPOLLO	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	k033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		751.8725	35.46305	24.31015	93.76625	191.5645	5.709	1677.4805
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		33%	45%	33%	30%	17%	66%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

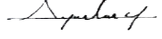
MENU 7														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 gr
			Banano chiro, crudo	P015	125	100	126	1.5	0.1	28.9	3	0.3	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y AGUACATE	Pepino Cohombro, crudo	B077	33	24.75	3.465	0.12375	0.02475	0.56925	4.455	0.07425	0.495	60 g
			Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	
			Aguacate Hass, Crudo	C001	15	9.6	21.216	0.1248	1.5744	1.296	0.768	0.048	0	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN AGUA	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDOS EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		711.996	25.44335	16.92065	109.90225	49.899	2.60455	842.167
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	32%	23%	35%	5%	30%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

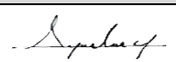
MENU 8														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46.8	63.18	9.3132	2.9016	0	15.912	0.1404	24.336	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	15	15	54	1.875	0.255	10.845	2.25	0.645	0.3	
		FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON REPOLLO	Tomate, crudo	B103	35	28	6.44	0.252	0.028	1.148	2.52	0.14	1.68	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	35	24.5	9.8	0.441	0.0735	1.568	10.78	0.1225	4.41	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	828.9576	23.07258	28.09461	115.67839	82.1744	4.35435	1204.3472
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	37%	29%	38%	37%	7%	50%	65%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

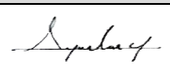
MENU 9														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO FRITA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72g
			Aceite de soya	D012	7	7	63	0	7	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		PASTA TIPO ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3	113g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cebolla cabezona, cruda	b027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA SUDADA EN CUADRITOS	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla cabezona, cruda	b027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	B003	35	29.75	11.305	0.714	0.0595	1.57675	14.5775	0.5355	63.07	60 g
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	28	25.2	37.548	3.1752	2.7216	0.0756	13.356	0.4284	35.028	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	109	59.95	33.572	0.3597	0.05995	7.4338	9.592	0.29975	1.7985	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	700.359	30.6126	28.43375	77.51255	78.9605	4.81405	1715.5035
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	31%	39%	38%	25%	7%	55%	93%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

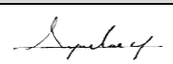
MENU 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE PASTA(conchas,corbatas) CON CARNE DE RES VERDURAS Y PAPA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Repollo blanco, crudo	B099	14	9.8	3.92	0.1764	0.0294	0.6272	4.312	0.049	1.764	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55.65	1.95	0.225	11.205	3.75	0.585	0.9	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CEBOLLA Y TOMATE	Lechuga común, cruda	B059	35	19.25	3.465	0.154	0.01925	0.5005	4.0425	0.17325	1.155	60 g
			Tomate, crudo	B103	25	20	4.6	0.18	0.02	0.82	1.8	0.1	1.2	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	21	19.95	7.98	0.2793	0.01995	1.53615	4.788	0.05985	0.798	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL EN AGUA	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 cm3
AZUCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		609.187	29.1619	12.8806	91.11345	53.7345	5.2307	1226.677
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		27%	37%	17%	29%	5%	60%	66%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENU 11														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA EN AGUA	Mora de castilla, cruda	C061	66	59.4	43.956	0.594	0.0594	8.6724	24.948	1.0098	0.594	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

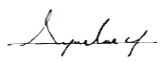
TOTAL MENÚ		742.5825	29.40335	23.43915	97.43015	99.9695	4.9597	1629.5675
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		33%	37%	31%	31%	9%	57%	88%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENU 12														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, MHUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS, SEMILLAS	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE RES Y PAPA	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	58 g
			Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Arveja verde, cruda	B019	13	5.2	5.148	0.3068	0.0156	0.806	1.872	0.078	0.26	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE, PEPINO, TOMATE Y LIMÓN	Aguacate Hass, Crudo	C001	15	9.6	21.216	0.1248	1.5744	1.296	0.768	0.048	0	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	32	24	3.36	0.12	0.024	0.552	4.32	0.072	0.48	
			Tomate, crudo	B103	31	24.8	5.704	0.2232	0.0248	1.0168	2.232	0.124	1.488	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE PIÑA EN AGUA	Piña, cruda	C072	108	59.4	33.264	0.3564	0.0594	7.3656	9.504	0.297	1.782	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													
TOTAL MENÚ							634.547	28.1755	14.38	94.9125	61.795	4.7929	841.793	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							28%	36%	19%	30%	6%	55%	46%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ											
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 4443				

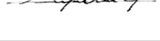
MENU 13														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46.8	63.18	9.3132	2.9016	0	15.912	0.1404	24.336	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Tomate, crudo	B103	5	4	0.92	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA GUISADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	LECHE ENTERA PASTEURIZADA CON CANELA EN ASTILLA	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		710.563	24.63795	24.9674	92.4205	183.727	3.5734	1641.863
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	31%	33%	29%	17%	41%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

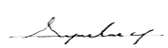
MENU 14														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA TIPO ESPAGUETTI	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	12.5	1.95	3	113g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	d012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA REFRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO ZANAHORIA Y PIÑA	Repollo blanco, crudo	B099	29	20.3	8.12	0.3654	0.0609	1.2992	8.932	0.1015	3.654	60g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Piña, cruda	C072	36	19.8	11.088	0.1188	0.0198	2.4552	3.168	0.099	0.594	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	

TOTAL MENÚ		737.6665	31.55035	27.27275	88.76745	182.6095	4.5521	902.1675
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		33%	40%	36%	28%	17%	52%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

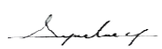
MENU 15														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO COCIDO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, LIMÓN	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	29	24.65	11.5855	0.17255	0.02465	2.34175	6.6555	0.0986	8.6275	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	55	30.25	5.445	0.242	0.03025	0.7865	6.3525	0.27225	1.815	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
LÁCTEOS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA CON LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	

TOTAL MENÚ		648.3941	28.12753	19.08081	88.75964	157.1364	4.3415	889.9937
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		29%	36%	26%	28%	14%	50%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENU 16															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV, CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEILLAS	CARNE DE RES GUISADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	
			Tomate, crudo	B103	5	4	0.92	0.036	0.004	0.164	0.36	0.02	0.24	75g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA,PEPINO ZANAHORIA LIMÓN Y SAL	Lechuga común, cruda	B059	36	19.8	3.564	0.1584	0.0198	0.5148	4.158	0.1782	1.188	60g
			Pepino Cohombro, crudo	B077	19	14.25	1.995	0.07125	0.01425	0.32775	2.565	0.04275	0.285	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23	19.55	9.1885	0.13685	0.01955	1.85725	5.2785	0.0782	6.8425	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MARACUYA EN AGUA	Maracuyá, cruda	C056	188	60.16	36.096	0.9024	0.3008	7.45984	5.4144	1.02272	3.6096	200 cm3
LÁCTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		722.1015	32.3795	21.0459	96.06454	59.1119	6.89037	2012.2131
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	41%	28%	31%	5%	79%	109%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

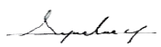
MENU 17															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE MAIZ CON PECHUGA DE POLLO DESMECHADA, VERDURAS Y PAPA	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	72 g
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Repollo blanco, crudo	B099	28	19.6	7.84	0.3528	0.0588	1.2544	8.624	0.098	3.528	
			Arveja verde, cruda	B019	25	10	9.9	0.59	0.03	1.55	3.6	0.15	0.5	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	23.4	19.89	9.3483	0.13923	0.01989	1.88955	5.3703	0.07956	6.9615	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Panela	K033	6	6	21.84	0.036	0.006	5.412	2.52	0.294	2.34	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ	678.2583	30.38473	19.46449	92.66185	179.0493	3.26046	898.8105
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	30%	39%	26%	29%	16%	37%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

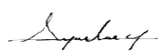
MENU 18														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE ROJA SUDADA	Res, carne magra, cruda	F099	90	90	125.1	19.62	5.13	0	5.4	2.43	45.9	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA SUDADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE AGUACATE CON LECHUGA	Aguacate Hass, Crudo	C001	47	30.08	66.4768	0.39104	4.93312	4.0608	2.4064	0.1504	0	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	54	29.7	5.346	0.2376	0.0297	0.7722	6.237	0.2673	1.782	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE MAÍZ CON LECHE	Maíz blanco, crudo	A045	15	15	54.45	1.41	0.57	10.83	0.6	0.36	5.25	200 cm3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		715.3348	30.84544	24.45312	89.9677	163.2314	5.0642	1276.668
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	39%	33%	29%	15%	58%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

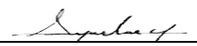
MENU 19														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla cabezona, cruda	B027	5	4.75	1.9	0.0665	0.00475	0.36575	1.14	0.01425	0.19	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALDA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE LULO EN AGUA	Lulo, crudo	C045	100	60	28.8	0.54	0.06	5.34	6	0.36	0	200 cm 3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPRACIÓN													

TOTAL MENÚ		753.5411	17.46343	26.23686	105.95574	96.0719	4.21615	1257.6507
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	22%	35%	34%	9%	48%	68%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

MENU 20														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE GUINEO CON PECHUGA DE POLLO Y PAPA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72g
			Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	
			Banano chiro, crudo	P015	125	100	126	1.5	0.1	28.9	3	0.3	0	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	60g
			Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	200 cm 3
AZÚCARES			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN													

TOTAL MENÚ		728.152	29.1889	18.7858	107.4801	188.459	3.1319	900.841
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	37%	25%	34%	17%	36%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 4443

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

COMPLEMENTO ALIMENTARIO TIPO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO

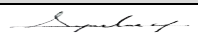
GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO INGA DE APONTE	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL	ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

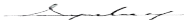
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	**Sopa de guineo con carne de cerdo**	Carne de cerdo, magra	**90**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, la cebolla, repollo y banano. Retirar la cascara del banano y partir en trozos, picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Precalentar un sartén y poner la carne por unos minutos de ambos lados para poder sellarla y así mantener sus jugos, obteniendo un mejor sabor en esta preparación, posteriormente se debe cortar en trozos pequeños y reservar. En una olla poner a calentar abundante agua, cuando este caliente. Agregar la carne, el banano, la cebolla, repollo, aceite y sal para sazonar. Mezclar y dejar que se cocine. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
VERDURA		Cebolla junca	**8**	
VERDURA		Repollo, hojas frescas	**21**	
GRASAS		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
FRUTA		Banano, chiro pulpa	**63**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla finamnete picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Molo de papa**	Papa criolla, con cáscara, cruda	**50**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelarlas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y agregar sal. triturar las papas hasta obtener un puré. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate y aguacate.**	Tomate, pulpa	**50**	Lavar, desinfectar y enjuagar el aguacate y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate y el aguacate. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aguacate	**31**	
BEBIDA	**Jugo de fruta dulce de cosecha en leche**	Varios	**80**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la fruta, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de guineo se debe empelar la carne de cerdo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegurese que la carne de cerdo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz, el molo de papa y ensalada establecida en la guía de preparación.		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

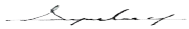
MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevos revueltos**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**4**	
	Lentejas guisadas	Lenteja	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**35**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, cebolla finamente picada, aceite, sal y arroz. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Platano maduro cocinado**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate picada con repollo**	Repollo, hojas frescas	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**38**	
BEBIDA	**Mazamorra en leche**	Maiz blanco trillado	**15**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del maiz, panela y la leche en polvo. Lleve el maíz a cocción a fuego miedo con abundante agua hasta que hierva. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
		Panela	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Carne de res, magra	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Pasta tipo espaguetti	Pasta alimenticia	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	**Papa al vapor en casquitos**	Papa común, sin cáscara, cruda	**62**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate en rodajas con cilantro**	Tomate, pulpa	**62**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y cilantro. Retirar la cascara. Cortar en rodajas, picar el cilantro y agregar al tomate. Servir según gramaje del grupo etario.
		Cilantro	**11**	
BEBIDA	**Agua de panela con leche**	Leche de vaca en polvo entera	**13**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

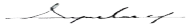
MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo guisada**	Carne de pollo, pechuga con piel	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. En una olla con suficiente agua llevar a cocción el pollo con un poco de sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla, tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Retirar de la olla el pollo cuando este cocido, Poner a cocinar junto con el sofrito. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla Junca	**8**	
		Ajo	**5**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo guisados	Fríjol rojo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla cabezona	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa Cocinada**	Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo picado con zanahoria rallada**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	**35**	
BEBIDA	**Jugo de fruta de cosecha en agua**	Tomate de arbol	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar el tomate, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

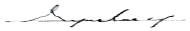
MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Sopa de maiz con pechuga de pollo**	Maiz blanco	**15**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo, la cebolla, maíz blanco y las papas. Pelar las papas y picar finamente la cebolla, repollo y cilantro. Cortar en fajitas el pollo. En una olla poner el pollo y las papas a cocinar con abundante agua, sazonar con cebolla, cilantro sal y aceite. Una vez ya obtenga de la cocción el caldo, agregar el maíz blanco mezclar con los otros ingredientes. Esperar a que el pollo, las papas y el maíz estén bien cocidos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
		Carne de pollo	**90**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL		Cebolla junca	**8**	
		Cilantro	**5**	
		Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	
		Repollo, hojas frescas	**43**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**35**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, cebolla picada finamente, aceite, sal y arroz. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de Zanahoria, Tomate y repollo**	Zanahoria, cruda	**23.4**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate y rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**25**	
		Repollo, hojas frescas	**28**	
BEBIDA	**Jugo de fruta de cosecha en agua**	Mora	**66**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar y desinfectar la mora de castilla porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de maiz se debe empelar el pollo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegurese que el pollo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de roja sudada**	Carne de res, magra	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Arveja seca, guisadas	Arveja seca	**25**	El dia anterior dejar en remojo las arvejas, en la olla a presion ponga a cocinar las arvejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las arvejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, ceboola finamente picado y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa cocinada**	Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de zanahoria con repollo rallado**	Zanahoria, cruda	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Repollo, hojas frescas	**42**	
JUGO	**Agua de panela con leche**	Leche de vaca en polvo entera	**13**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	**10**	

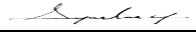
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

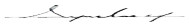
MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Sopa de guineo con pechuga y papa**	Carne de pollo, pechuga con piel	**90**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla,tomate, zanahoria papa y banano chiro y el empaque del pollo. Retirar la cascara del banano y partir en trozos, picar finamente los vegetales. Fraccionar y retirar fibra del centro de las yucas. En una olla poner el pollo, las yucas, los bananos con abundante agua, sazonar con cebolla, sal y aceite. Mezclar muy bien todos los ingredientes. Una vez ya obtenga de la cocción el caldo y las verduras y tubérculos estén cocidos. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
VERDURAS		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Zanahoria sin cascara, cruda	**6**	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE		papa cruda	**100**	
GRASAS		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
FRUTAS		Banano, chiro pulpa	**125**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate, pepino y aguacate**	Tomate, pulpa	**31**	Lavar, desinfectar y enjuagar el pepino, aguacate y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate, pepino y aguacate. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Pepino	**33**	
		Aguacate	**15**	
BEBIDA	**Jugo de fruta de cosecha en agua**	guayaba	**80**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la gauayaba, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio
		Azúcar, blanco	**10**	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de guineo con yuca se debe empelar la carne de pollo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegurese que la carne de pollo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.		
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTECIO	**Trucha frita**	Trucha, entera, cruda	**90**	Verifique que la trucha tegna branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Picar finamente la cebolla junca (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por almenos 15 minutos. apane con una capa fina la trucha con harina de trigo. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Harina de trigo, fortificada	**15**	
	Frijol rojo guisado	Fríjol rojo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla finamnete picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		cebolla junca	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	**Tajadas de platano amarillo frito**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas. Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	**4**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate con repollo**	Tomate, crudo	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Repollo, hojas frescas	**35**	
BEBIDA	**Jugo de tomate de arbol en agua**	Tomate de arbol	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar los tomates, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar	**10**	

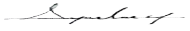
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo frita**	Carne de pollo, pechuga con piel	**70**	Lavar y desinfectar el empaque de la pechuga de pollo. Racionar de acuerdo al gramaje de grupo etario y el número de porciones a servir. Sazonar el pollo con sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír los trozos de pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este dorado por ambos lados. Servir caliente.
		Aceite, refinado, de girasol	**7**	
		Sal	**1**	
	Pasta tipo espaguetti	Pasta alimenticia	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa sudada en cuadritos**	Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla cabezona	**5**	
		Tomate	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Acelga guisada**	Tomate	**25**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates y la cebolla. Pelar y picar en cubos pequeños, la cebolla deberá picarse finamente. Lavar, desinfectar y enjuagar la acelga y escurrir. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Posteriormente, tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente. En un sarten ponga a calentar el aceite, agregue todos las verduras (tomate, cebolla, acelga) deje que se salteen por dos minutos a fuego bajo, transcurrido este tiempo agregaremos los huevos batidos, mezclamos todos los ingredientes, dejamos que se cocine adecuadamente el huevo, porcionar de acuerdo al grupo etario. Servir.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Acelga	**35**	
		Huevo de gallina	**28**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**jugo de piña en agua**	piña cruda	**109**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar.Mientras se enfriar lavar, desinfectar la piña pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		azucar	**10**	

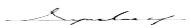
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Sopa de pasta con carne de res y papa**	Carne de res, magra	**90**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pasta, carne, cebolla, repollo, zanahoria y las papas. Pelar las papas, picar finamente la cebolla, pelar y picar en cubos la zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Cortar en trozos la carne. En una olla poner a hervir el agua cuando este a punto de ebullicicon agregar la carne, las papas, sazonar con cebolla, zanahoria, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien. Cuando la carne y las papas estén bien cocidas agregar la pasta dejar cocinar por 15 minutos mas y retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
		Repollo, hojas frescas	**14**	
		Zanahoria, cruda	**12**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		pasta alimenticia cruda	**15**	
		Sal	**1**	
		Cebolla junca, tallos	**8**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**40**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	PAPA INCLUIDA EN LA SOPA	Papa común	**100**	En la preparacion de la sopa, cuando este a punto de ebullicicon agregar la carne, las papas, sazonar con cebolla, zanahoria, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA CEBOLLA Y TOMATE**	lechuga	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga y el tomate, Pelar y picar la cebolla cabezona posteriormente picar la lechuga en tiritas y el tomate en cubos. En una olla poner a hervir agua cuando este a punto de ebullicicon retrarla del fuego, agregar en ella la cebolla cabezona y dejarla reposar por 5 minutos En un recipiente hondo mezclar las verduras Servir según el gramaje establecido por grupo etario
		Cebolla cabezona cruda	**21**	
		tomate pulpa	**25**	
BEBIDA	**Jugo de tomate de arbol en agua**	Varios	**70**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupo de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar los tomates, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido. Servir frio
		Azúcar, blanco	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA			**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND** **COLNUD 4443**
FIRMA				

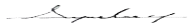
MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pollo sudado**	Carne de pollo, pechuga con piel	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Frijol rojo guisado	Fríjol rojo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, la cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa al vapor**	Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate y zanahoria**	Zanahoria, cruda	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y el tomate. Pelar y picar en cubos pequeños el tomate y rayar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**38**	
BEBIDA	**Jugo de mora en agua**	Mora de castilla	**66**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar las moras, retirar las hojas y elemetos extraños que puedan tener, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar elazúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

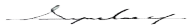
MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
CERAL	**Sopa de maiz con carne de res y papa**	Maiz blanco	**15**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne, la cebolla, maíz blanco y las papas. Pelar las papas y picar finamente la cebolla, repollo y cilantro. Cortar la carne en porciones. En una olla poner la carne y las papas a cocinar con abundante agua, sazonar con cebolla, cilantro sal y aceite. Una vez ya obtenga de la cocción el caldo, agregar el maíz blanco mezclar con los otros ingredientes. Esperar a que la carne, las papas y el maíz estén bien cocidos. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
ALIMENTO PROTEICO		Carne de res, magra	**90**	
		Zanahoria, cruda	**6**	
		Arveja verde	**13**	
VERDURA		Cebolla junca, tallos	**8**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DERIVADOS DE		Papa comun, cruda	**100**	
GRASAS		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
		Repollo, hojas frescas	**43**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**40**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate, pepino, acuguacate y limón**	Tomate	**31**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate, aguacate, pepino y limón. Retire la piel del pepino, posteriormente corte en cubos el pepino y tomate. Retire al aguacate la cascara y la semilla y cortelo cubos. En un recipiente amplio mezclar los aliemntos mencionados anteriormentey añada el zumo de limón. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Pepino	**32**	
		Aguacate	**15**	
		Limón	**10**	
BEBIDA	**Jugo de piña en agua**	Piña	**108**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar la piña, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hastq que elendulzante se hata diluido. Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de maíz con papa se debe empelar la carne de res para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegurese que la carne de res se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA		**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA				

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Trucha a la plancha**	Trucha, entera, cruda	**90**	Verifique que la trucha tegna branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Picar finamente la cebolla junca (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por almenos 15 minutos. apane con una capa fina la trucha con harina de trigo. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Harina de trigo, fortificada	**15**	
	Lentejas guisadas	Lenteja	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Tomate, crudo	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa guisada**	Papa pastusa con cascara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien la arracacha eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**3**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de tomate con pepino**	Pepino cohombro, sin cáscara	**39**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el pepino. Pelar los alimentos. Retirar la cascara. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		Tomate, pulpa	**38**	
BEBIDA	**Leche entera pasteurizada con canela en astilla**	Leche de vaca entera pasteurizada con canela en astilla	**13**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la leche entera. poner en una olla a fuego medio la leche cantidad necesaria según grupos de edad,agregar la canela en astilla hasta que suelte todo su aroma retirar del fuego Dejar enfriar. Servir frio.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Pechuga de pollo sudada**	Carne de pollo, pechuga con piel	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Pasta tipo espaguetti	Pasta alimenticia	**25**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa refrita**	Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un sartén, precalentar el aceite a fuego medio bajo. Agregar una a una las papas hasta que estén doradas de manera uniforme. Retirar las papas del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada repollo zanahoria y piña**	repollo crudo	**24**	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo, zanahoria, y la piña. Pelar los alimentos. Retirar la cascara.picar finamente el repollo, rayar la zanahoria y picaar en cubos la piña En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje del grupo etario.
		zanahoria	**23**	
		piña	**36**	
BEBIDA	**Mazamorra con leche**	Maiz blanco trillado	**15**	Lave el maíz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Poner el maíz en remojo el día anterior. Cocinar el maíz con la misma agua que se dejó en remojo. Agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregar la panela. Cocinar hasta que los granos de maíz estén tiernos y la panela se haya diluido. Servir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
		Panela	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res sudada**	Carne de res, magra	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida para el grupo de edad.sasonar la carne con sazonadores naturale, picar finamente la cebolla y el tomate, agregar sal, Precalentar un sartén con aceite, hacer el sofrito de tomate y cebollaa, cuando este dorada agregar agua, agregar los trozos de carne y dejar cocinar cuando la carne este bien cocida, Retirar del fuego y Servir caliente
		Cebolla cabezona	**5**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE	**Platano maduro cocido**	Plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes por cada grupo de edad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de zanahoria, lechuga y limón**	Lechuga, común	**55**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y la lechuga. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas y rallar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras anteriormente mencionadas, agregue zumo de limón, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	**29**	
		Limón	**10**	
BEBIDA	**Agua de panela con leche**	Leche de vaca en polvo entera	**13**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne de res guisada**	Carne de res, magra	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Fraccionar en cubos medianos. Agregar sal. En una olla presión adicionar la carne. Agregar suficiente agua de manera que cubra la carne. Poner a hervir a fuego medio alto. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente. Agregar a la preparación. Una vez hierva, tapar y bajar temperatura a fuego lento. Dejar conservar hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje de grupo etario.
		Tomate, pulpa	**5**	
		Cebolla cabezona	**6**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
	Lentejas guisadas	Lenteja	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego medio- alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con aceite, cebolla, tomate y sal. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Tomate, pulpa	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, cebolla finamente picada y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa cocida**	sal	**1**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Escurrir las papas y dejarlas reposar por algunos minutos. Agregar sal. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan a cada grupo de edad.
		Papa común, con cáscara, cruda	**100**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de lechuga pepino, zanahoria limón y sal**	Lechuga, común	**36**	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga el pepino,la zanahoria y el limon. Eliminar las hojas de la lechuga que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas.rayar la zanaroria, picar en cubos el pepino En un recipiente amplio agregue la lechuga, el zumo de limón y sal, mezcle todos los ingredientes. Sevir de acuerdo al gramaje establecido para el grupo de edad.
		pepino cohombro crudo	**19**	
		zanahoria sin cascara cruda	**23**	
		Limón	**10**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**Jugo demaracuya en agua**	Maracuya	**188**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfría lavar, desinfectar el maracuya, extraer la pulpa de la fruta, agregar a la licuadora, la pulpa de maracuya y el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar si es necesario. Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

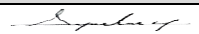
MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
CEREAL	**Sopa de maiz con pechuga de pollo, verduras y papa**	Maiz blanco trillado	**15**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del maiz y el pollo, la cebolla, repollo y las papas. Pelar las papas y picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Cortar en fajitas el pollo. En una olla poner a cocinar el maiz cuando ya este blando. Agregar el pollo, las papas, sazonar con cebolla, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien. Cuando el pollo y las papas estén bien cocidas. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
ALIEMENTO PROTEICO		Carne de pollo	**90**	
GRASAS		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
VERDURA		Cebolla junca, tallos	**8**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL		Repollo, hojas frescas	**28**	
		Arveja verde	**25**	
		Zanahoria, cruda	**23.4**	
		Papa común, con cascara, cruda	**100**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**25**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
LECHE	**Colada de avena**	Avena nacional, cruda	**10**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la avena. Deje cocinar hasta que las hojuelas de avena estén suaves. Dejar enfriar. Licuar para evitar que queden grumos. Lleve a cocción nuevamente la preparación resultante con la panela hasta que se diluya por completo, finalmente agregue la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	**13**	
		Panela	**6**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

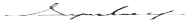
MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Carne roja sudada**	Carne de res, magra	**90**	Lavar y desinfectar el empaque de la carne. Porcionar según el número de raciones a servir. En una olla presión ponga la carne con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con la carne de res. Mezclar muy bien y dejar que la carne se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**Papa sudada**	Papa común, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Retire la cascara y corete en rodajas. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate, picar finamente. Hacer un sofrito con cebolla, tomate. Agregar al sofrito las papas cocinadas y una cantidad pequeña de agua. Dejar cocinar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla cabezona	**5**	
		Tomate, pulpa	**6**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de aguacate con lechuga**	aguacate hass crudo	**47**	Lavar, desinfectar y enjuagar la lechuga y el aguacate. Picar en tiras delgadas la lechuga y el aguacate en cubos pequeños En un recipiente amplio mezclar las verduras Servir según gramaje del grupo etario.
		lechuga comun, cruda	**54**	
BEBIDA	**Colada de maiz con leche**	Maiz blanco	**15**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la harina de maíz, panela y la leche en polvo. Lleve el maíz a cocción a fuego miedo con abundante agua hasta que hierva. Agregar la leche en polvo una vez ya la haya mezclado en agua previamente hervida. Agregar la panela. Mezclar constantemente hasta que la panela se haya diluido por completo. Servir de acuerdo al gramaje establecido para cada grupo de edad.
		Leche de vaca en polvo entera	**10**	
		Panela	**13**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Huevos revueltos**	Huevo de gallina	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, muévalos constantemente hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
		Sal	**1**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
	Frijol rojo guisados	Fríjol rojo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
		Tomate, pulpa	**6**	
		Cebolla cabezona	**5**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, cruda	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**platano maduro en tajadas**	platano harton, maduro crudo	**139**	Lavar, desinfectar, enjuagar y pelar el platano. Fraccionar en tajadas acorde a las porciones propuestas para cada grupo etario. En una sarten poner a precalentar el aceite cuando este bien caliente agregar las tajadas dejar que se friten cuando esten doradas Retirar del fuego. Eliminar el exceso de aceite. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con zanahoria**	Repollo, hojas frescas	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria. Rallar la zanahoria. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Zanahoria, cruda	**35**	
BEBIDA	**Jugo de lulo en agua**	Lulo	**100**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según grupos de edad, dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectarla los lulos, pelar, porcionar, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver, colar. Servir frio.
		Azúcar, blanco	**10**	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

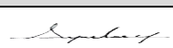
MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO (g)**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**Sopa de guineo con pechuga de pollo y papa**	Carne de pollo, pechuga con piel	**90**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del pollo, la cebolla, repollo, papas y banano. Pelar las papas, retirar la cascara del banano y partir en trozos, picar finamente la cebolla. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas En una olla con abundante agua poner el pollo a cocinar y sazonar con cebolla, sal y aceite agregar los ingredientes restante, repollo, papa y banano, mezclar y dejar cocinar. Cuando las verduras y tubérculos estén cocidos. Retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
VERDURA		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Zanahoria	**6**	
		Tomate	**6**	
FRUTA		Banano, chiro pulpa	**125**	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVAD		Papa común, sin cascara, cruda	**100**	
		Aceite, refinado, de girasol	**2**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**Arroz blanco**	Arroz blanco, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por grupo de edad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Cebolla junca, tallos	**8**	
		Aceite, refinado, de girasol	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**Ensalada de repollo con tomate**	Tomate	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar los tomates. Pelar y picar en cubos pequeños. Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo. Eliminar las hojas que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas para el grupo de edad.
		Repollo, hojas frescas	**38**	
BEBIDA	**Agua de panela en leche**	Leche de vaca en polvo entera	**13**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir la cantidad indicada según grupo de edad.
		Panela	**10**	
NOTA		Al llevar a cabo la preparación de la sopa de guineo se debe empelar la carne de pollo para brindar mayor palatabilidad a la misma, sin embargo, al momento de emplatar asegurese que la carne de pollo se sirva en la bandeja (seco) junto al arroz y ensalada establecida en la guía de preparación.		

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**	**MND**	**COLNUD 4443**
FIRMA			

F1.6 FORMATO LISTA DE INTERCAMBIO						
ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	9-13 años 11 meses		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	NARIÑO		**MUNICIPIO**			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	INGA DE APONTE	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO	Carne de res
	Carne de pollo
	Carne de cerdo
	Huevo entero de gallina
	Trucha
LEGUMINOSAS	Arveja verde
	Fríjol rojo
	Fríjol lima
	Lenteja
CEREAL	Arroz blanco
	Maíz blanco trillado
	Arrocillo
	Cuchuco de maíz
	Avena en hojuelas
	Mote
	Fécula de maíz
	Harina de maíz
	Espaguetis
	Pastas enriquecidas para sopa
	Arveja verde
	Fríjol verde
	Choclo amarillo o blanco
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Arracacha blanca
	Papa criolla
	Papa común
	Plátano hartón verde
	Plátano hartón maduro
	Yuca
	Plátano colí o guineo
VERDURAS	Acelga
	Auyama o zapallo
	Col
	Cebolla cabezona
	Habichuela
	Lechuga
	Pepino cohombro
	Pimentón
	Repollo común o morado
	Tomate chonto
	Zanahoria
FRUTA	Aguacate
	Banano
	Curuba
	Fresa
	Feijoa sin cáscara
	Granadilla
	Guanábana
	Guayaba
	Limón
	Lulo
	Maracuya
	Mandarina
	Mango
	Manzana roja/verde
	Mora
	Naranja
	Papaya
	Pera
	Piña
	Tomate de árbol
	Uvas
AZÚCARES	Azúcar granulada
	Azúcar morena
	Panela
GRASAS	Aceite de girasol
	Aceite de maíz
	Aceite de soya
	Aceite de palma
	Aceite de canola
	Margarinas suaves
	Mayonesa
	Mantequilla
LÁCTEOS	Leche de vaca líquida pasterizada
	Leche de vaca en polvo

Nota: *Resolución 16432 de 2015, numeral 5.3 Ciclo de Menús: - Los intercambios no pueden exceder a 6 (seis) en un ciclo de menús, para el caso del alimento proteico se permiten máximo dos intercambios por ciclo.*
- El operador debe solicitar por escrito mínimo con 5 días de anticipación (dependiendo del caso), la autorización del intercambio a la supervisión o Interventoría de la Entidad Territorial Certificada o del MEN según corresponda, e informar y dejar copia de dicha autorización en la institución educativa.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**ANYELA YULIETH COSTAIN YAMÁ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 4443**

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO /**	
	SIN PERTENENCIA		**INDÍGENA**	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE

Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

GRUPO DE EDAD	**9 a 13 años 11 meses**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan blanco de mantequilla**	Pan blanco de mantequilla	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							407	11.5	4.5	76.1	63.808
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	7%	21%	5.80%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

Menú 2.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Galleta integral**	Galletas saladas, tipo soda	A027	70	70	296.8	6.72	6.79	51.03	26.6
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Panelita de leche**	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							479	13.7	13.6	74.5	293.4
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	24%	22%	20%	26.67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta dulce	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							550	9.8	15.8	88.9	52.608
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	17%	25%	24%	4.78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 4.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche saborizada UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas de dulce**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Dulce de leche y coco**	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche saborizada UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan de sal**	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							399	14.1	8.9	63.3	285.808
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	25%	14%	17%	25.98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas de dulce	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Cucas	Cucas	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	c010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 10.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Bocadillo de guayaba**	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							411	10.1	5.0	79.6	44.7
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	18%	8%	22%	4.06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 11.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada saborizada**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Galleta crakeña**	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							537	13.8	18.5	76.9	322.908
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	21%	29.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**			

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche con coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan de queso**	Pan de queso, horneado	A065	70	70	256.9	7.28	14.56	23.45	63
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							476	12.6	16.7	65.4	89.008
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	22%	27%	18%	8.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**			

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Furta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta de avena	Galleta de avena	A022	70	70	315.7	4.55	11.34	48.02	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							527	12.5	17.8	77.1	318.008
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	21%	28.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta ducales	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							512	8.3	15.7	82.4	49.6
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							23%	15%	25%	23%	4.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas dulces**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Panelita de leche**	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS							
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA GENERAL AWÁ CON ASOCIACIÓN							
GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**	**AWÁ CON ASOCIACIÓN**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	AWÁ CON ASOCIACIÓN	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**						
LÁCTEOS	Avena UHT						
	Leche entera pasteurizada UHT						
	Leche saborizada UHT						
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué						
	Galletas tipo sanduche						
	Galleta cuca						
	Mantecada						
	Galletas ducales						
	Moncaiba						
	Galletas crakeñas						
	Galletas de soda						
	Galletas integrales						
	Palitroque						
	Roscas dulces						
FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro						
AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche						
	Dulce de leche						
	Bocadillo						
	Cocada						
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**						
FIRMA	ANGELA VILLOTA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD-15018**	

LOS PASTOS

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		COMUNIDAD INDÍGENA DEL PUEBLO LOS PASTOS			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS SIATUADOS EN TERRITORIO INDÍGENA DEL PUEBLO LOS PASTOS					

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO ASADA / LENTEJA GUISADA	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO	HUEVO COCINADO / FRIJOL ROJO GUISADOS	POLLO SUDADO	TRUCHA FRITA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA Y PLATANO DE LA SOPA	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	PAPA COCIDA	PAPA AL VAPOR
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (sal y limón)	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA (sal y limón)	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE (solicitud de intercambio Gobernador la Montaña)	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	COLADA DE AVENA EN LECHE	JUGO DE MANGO EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADO	HUEVO REVUELTO / FRIJOL GUISADO	CARNE DE CERDO ASADA Y LENTEJA GUISADA	CARNE DE CERDO SUDADA	LOCRO DE VERDURA CON PECHUGA DE POLLO
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO COCINADO	PAPA AL VAPOR	MOLO DE PAPA CRIOLLA	PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ACELGA GUISADA	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA	INCLUIDO EN LA SOPA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
ALIMENTO PROTEÍCO	PECHUGA DE POLLO SUDADA / LENTEJA GUISADA	CARNE DE CERDO SUDADA	HUEVOS REVUELTOS / LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	SOPA DE PASTA CON CARNE DE CERDO Y VERDURAS
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	PAPA CRIOLLA COCIDA	PAPA AL PEREJIL	PAPA AL VAPOR	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA CON LIMON	ENSALDA DE TOMATE EN CASCOS	OLLOCOS GUISADOS
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
ALIMENTO PROTEÍCO	TRUCHA FRITA	PECHUGA DE POLLO SUDADA	HUEVO FRITO / FRIJOL ROJO GUISADO	CARNE DE CERDO SUDADA	POLLO FRITO / ARVEJA GUISADA
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	PASTA GUISADA	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO	ARROZ BLANCO
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLATANO MADURO FRITO	PATACONES	MOLO DE PAPA CRIOLLA	PAPA AL VAPOR	PAPA CRIOLLA FRITA
VERDURA FRÍA O CALIENTE	CHOCLO COCIDO	ENSALADA PEPINO Y ZANAHORIA(LIMON)	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	ZANAHORIA GUISADA
FRUTA	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE
LÁCTEO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO	INCLUIDO EN EL JUGO

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		ALMUERZO	
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES					

Menú 1.

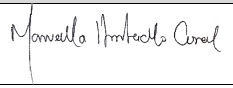
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I.CEREALES, RACICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Tomate, crudo	B103	38	30.4	6.992	0.2736	0.0304	1.2464	2.736	0.152	1.824	60 g
			Lechuga común, cruda	B059	54	29.7	5.346	0.2376	0.0297	0.7722	6.237	0.2673	1.782	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
AZUCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	775.115	35.2075	22.6624	101.3565	193.386	4.5507	2056.977
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	35%	45%	30%	32%	18%	52%	111%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

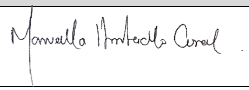
Menú 2.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO	Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	72 g
			Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	
			Ajo, crudo	B009	2	1.9	2.736	0.0893	0.0057	0.5567	0.76	0.0247	0.361	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	24	20.4	9.588	0.1428	0.0204	1.938	5.508	0.0816	7.14	
			Arveja verde, cruda	B019	25	10	9.9	0.59	0.03	1.55	3.6	0.15	0.5	
			Maíz blanco, crudo	A045	30	30	108.9	2.82	1.14	21.66	1.2	0.72	10.5	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA Y PLATANO DE LA SOPA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	50	50	48	1.1	0.05	10.55	5.5	0.5	9	100 g
			Plátano hartón, verde, crudo	B092	74	50.32	83.5312	0.60384	0.10064	19.77576	4.0256	0.20128	13.0832	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, crudo	B103	13	10.4	2.392	0.0936	0.0104	0.4264	0.936	0.052	0.624	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
LACTEOS			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
AZUCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	782.8132	30.27904	17.93794	121.52796	174.7846	3.10968	1313.6972
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	35%	39%	24%	39%	16%	36%	71%

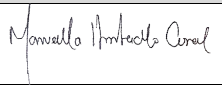
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 3.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO COCINADO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	96.5	5.7	0.375	15.1	29.75	1.325	2.5	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	Tomate, crudo	B103	76	60.8	13.984	0.5472	0.0608	2.4928	5.472	0.304	3.648	60 g
			Perejil, crudo	B079	6	5.4	2.97	0.1566	0.054	0.3726	7.452	0.3564	3.024	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	10	10	41.1	1.69	0.75	6.41	5.4	0.45	0.3	200 cm3
AZÚCARES			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
LACTEOS			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	761.0536	22.41638	23.47026	110.02664	214.3884	4.8177	1301.6132
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	34%	29%	31%	35%	19%	55%	70%

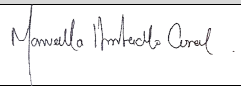
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 4.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166.95	5.85	0.675	33.615	11.25	1.755	2.7	100g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	60	60	30	0.84	0.3	5.82	9	0.42	0	60 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	28	25.2	37.548	3.1752	2.7216	0.0756	13.356	0.4284	35.028	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
TOTAL MENÚ							713.394	33.3149	26.979	80.9475	193.741	4.4923	1700.373	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							32%	42%	36%	26%	18%	52%	92%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

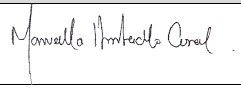
Menú 5.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46.8	63.18	9.3132	2.9016	0	15.912	0.1404	24.336	50 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	15	15	54	1.875	0.255	10.845	2.25	0.645	0.3	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	6	6	23.82	0	0	5.958	0	0.006	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ		686.4005	21.00525	24.14955	92.56705	181.0345	2.4718	1645.6145
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		31%	27%	32%	29%	16%	28%	89%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

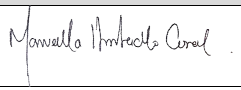
Menú 6.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)		GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166.95	5.85	0.675	33.615	11.25	1.755	2.7	100g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PLÁTANO MADURO COCINADO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	B003	87	73.95	28.101	1.7748	0.1479	3.91935	36.2355	1.3311	156.774	60g
			Tomate, crudo	B103	8	6.4	1.472	0.0576	0.0064	0.2624	0.576	0.032	0.384	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	

TOTAL MENÚ		729.0846	30.30818	24.39506	92.28909	196.8469	4.6404	1432.0002
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	39%	33%	29%	18%	53%	77%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

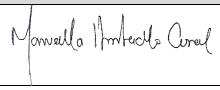
Menú 7.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	T011	25	25	96.5	5.7	0.375	15.1	29.75	1.325	2.5	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	60 g
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSEHCA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	

TOTAL MENÚ		719.886	22.0609	22.7393	100.775	214.062	4.0479	1686.044
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	28%	30%	32%	19%	47%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

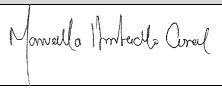
Menú 8.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Habichuela, cruda	B052	33	29.7	12.771	0.6237	0	2.1384	11.88	0.297	1.782	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	

TOTAL MENÚ	796.3905	35.70925	22.63225	106.36915	203.2395	4.8494	1690.3235
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	35%	45%	30%	34%	18%	56%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

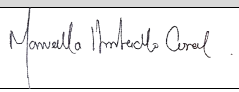
Menú 9.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA (sal y limón)	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	

TOTAL MENÚ			663.2485	29.68065	19.50215	88.42525	190.2945	2.688	1673.0185
RECOMENDACIÓN			2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN			30%	38%	26%	28%	17%	31%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

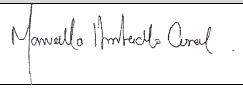
Menú 10.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LOCRO DE VERDURAS CON PECHUGA DE POLLO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Calabaza, sin cáscara, cruda	B026	22	19.8	6.138	0.1584	0.0792	0.891	4.752	0.0594	0	
			Maíz tierno, crudo	A053	20	20	30.4	0.68	0.24	6.1	1	0.16	0.6	
			Haba verde, cruda	B050	25	15	21.6	1.485	0.09	3.375	4.95	0.3	3.9	
			Frijol cargamanto rosado, crudo	T012	15	15	55.5	3.15	0.18	9.36	20.55	1.02	1.2	
			Olloco o chugua, sin cáscara, cruda	P078	24	20.4	12.24	0.306	0	2.7744	0.612	0.2244	2.244	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	50	50	44.5	1.05	0.05	9.45	6	0.4	3	100 g
			Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	50	50	48	1.1	0.05	10.55	5.5	0.5	9	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	

TOTAL MENÚ	755.942	32.6795	20.242	106.1073	190.719	4.0187	900.217
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	34%	42%	27%	34%	17%	46%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL
FIRMA	
MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

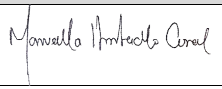
Menú 11.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
		LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	43	30.1	12.04	0.5418	0.0903	1.9264	13.244	0.1505	5.418	60 g
			Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ		799.367	33.6554	25.0076	104.1166	192.038	4.4678	1690.486
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		36%	43%	33%	33%	17%	51%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

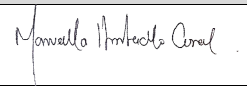
Menú 12.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBÉRCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, crudo	B103	37	29.6	6.808	0.2664	0.0296	1.2136	2.664	0.148	1.776	60 g
			Cebolla cabezona, cruda	B027	32	30.4	12.16	0.4256	0.0304	2.3408	7.296	0.0912	1.216	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	640.11	29.581	17.4092	88.4784	175.32	2.6762	895.43
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	29%	38%	23%	28%	16%	31%	48%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 13.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	T026	25	25	96.75	5.775	0.225	15.25	12.75	1.8	6.75	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL PEREJIL	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Perejil, crudo	B079	5	4.5	2.475	0.1305	0.045	0.3105	6.21	0.297	2.52	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA CON LIMÓN	Lechuga común, cruda	B059	108	59.4	10.692	0.4752	0.0594	1.5444	12.474	0.5346	3.564	60 g
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	764.411	22.2974	26.6447	102.9469	210.536	5.2415	1704.882
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	34%	28%	36%	33%	19%	60%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 14.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166.95	5.85	0.675	33.615	11.25	1.755	2.7	100g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE EN CASCOS	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	60 g
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	632.438	29.9381	20.1894	78.8495	173.089	3.7849	1279.767
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	28%	38%	27%	25%	16%	44%	69%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

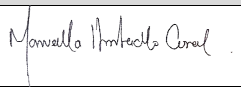
Menú 15.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	SOPA DE PASTA (conchas o corbatas) CON CARNE DE CERDO, VERDURAS Y PAPA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Repollo blanco, crudo	B099	14	9.8	3.92	0.1764	0.0294	0.6272	4.312	0.049	1.764	
			Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	15	15	55.65	1.95	0.225	11.205	3.75	0.585	0.9	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	12	10.2	4.794	0.0714	0.0102	0.969	2.754	0.0408	3.57	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	50	50	48	1.1	0.05	10.55	5.5	0.5	9	100 g
			Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	50	50	44.5	1.05	0.05	9.45	6	0.4	3	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	OLLOCO GUISADO	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	60	60	30	0.84	0.3	5.82	9	0.42	0	60 g
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	28	25.2	37.548	3.1752	2.7216	0.0756	13.356	0.4284	35.028	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ		759.738	35.0904	21.6386	102.7384	201.096	3.8792	1315.99
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		34%	45%	29%	33%	18%	45%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 16.															
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	90	46.8	63.18	9.3132	2.9016	0	15.912	0.1404	24.336	50g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	15	15	54	1.875	0.255	10.845	2.25	0.645	0.3	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	100g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	139	100.08	132.1056	1.10088	0.20016	30.32424	3.0024	0.5004	4.0032	100 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	CHOCLO COCIDO	Maíz tierno, crudo	A053	60	60	91.2	2.04	0.72	18.3	3	0.48	1.8	60 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	828.5236	21.71488	25.92116	122.91644	163.0324	2.4618	1245.5992
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	37%	28%	35%	39%	15%	28%	67%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 17.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PECHUGA DE POLLO SUDADA	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	45	45	166.95	5.85	0.675	33.615	11.25	1.755	2.7	100g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	147	99.96	165.9336	1.19952	0.19992	39.28428	7.9968	0.39984	25.9896	100 g
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA (LIMON)	Pepino Cohombro, crudo	B077	39	29.25	4.095	0.14625	0.02925	0.67275	5.265	0.08775	0.585	60 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	
			Limón, crudo	C044	10	5	2.2	0.015	0.015	0.465	0.95	0.025	0.2	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ		787.8491	28.86712	28.30332	100.73778	177.9333	3.31649	1307.3541
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		35%	37%	38%	32%	16%	38%	71%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

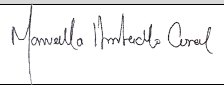
Menú 18.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	25	25	92.75	5.35	0.3	14.675	31.25	1.775	3.75	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MOLO DE PAPA CRIOLLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL	Tomate, crudo	B103	75	60	13.8	0.54	0.06	2.46	5.4	0.3	3.6	60 g
			Perejil, crudo	B079	6	5.4	2.97	0.1566	0.054	0.3726	7.452	0.3564	3.024	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ		726.998	21.9867	22.7175	103.1022	224.078	5.0323	1702.702
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		32%	28%	30%	33%	20%	58%	92%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

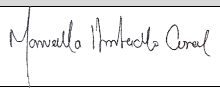
Menú 19.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	90	90	126	19.26	5.4	0.18	15.3	0.72	46.8	58 g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 gr
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8.0	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA AL VAPOR	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	100	100	89	2.1	0.1	18.9	12	0.8	6	100 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE	Repollo blanco, crudo	B099	42	29.4	11.76	0.5292	0.0882	1.8816	12.936	0.147	5.292	60 g
			Tomate, crudo	B103	38	30	6.9	0.27	0.03	1.23	2.7	0.15	1.8	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
LACTEOS			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ	632.802	29.5882	17.4674	85.8356	182.476	2.54	1663.15
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	28%	38%	23%	27%	17%	29%	90%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Menú 20.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS Y SEMILLAS	POLLO FRITO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	90	83.7	138.942	17.3259	7.7004	0.0837	9.207	0.5859	52.731	72 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADA	Arveja verde, cruda	B019	25	10	9.9	0.59	0.03	1.55	3.6	0.15	0.5	75 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	4.5	0.4	1	113 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8.0	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA CRIOLLA FRITA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	100	100	96	2.2	0.1	21.1	11	1	18	100 g
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
VERDURA FRIA O CALIENTE	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ZANAHORIA GUISADA	Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	35	29.75	13.9825	0.20825	0.02975	2.82625	8.0325	0.119	10.4125	60 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
BEBIDA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE	FRUTA DE COSECHA	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 cm3
AZÚCARES			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN		Aceite de soya	D012		0	0	0	0	0	0	0	0	

TOTAL MENÚ		862.6275	27.95025	41.73645	90.42665	178.3125	2.6867	1688.7625
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		38%	36%	56%	29%	16%	31%	91%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

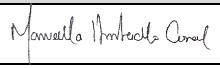
GUIA DE PREPARACION						
COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 a 13 años 11 meses			POR DEFINIR		
DEPARTAMENTO	Nariño					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		PUEBLO LOS PASTOS		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
					SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO 9 a 13 años 11 meses	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO ASADA	Carne, cerdo, magra cruda	90	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Tomate, crudo	6	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	25	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	
		Tomate, crudo	6	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	5	
		Sal	1	
CEREALES	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	50	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 partes de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla junca, pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	
		Aceite de soya	3	
		Sal	1	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y picar la papa en cuadritos, segun el gramaje indicado. Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregue sal. Retirar del fuego cuando la papa este blanca. Escurrir y servir.
		Sal	1	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Tomate, crudo	38	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la lechuga. Pelar los alimentos. Picar finamente en cubos pequeños el tomate y cortar finamente la lechuga. Servir segun gramaje.
		Lechuga común, cruda	54	
		limón	10	
BEBIDA	JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN LECHE	Guayaba madura, cruda	80	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
		Azúcar	10	
		Leche de vaca, entera, en polvo	13	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

MENÚ No. 2				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**SANCOCHO DE POLLO CON PAPA Y PLATANO**	Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	1. Verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable. 2. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, cilatro, ajo, zanahoria, arveja y maíz con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En otra olla Verifique que la papa y el plátano verde tengan un color adecuado, sean de textura seca y firma, sean de forma rendonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 4. Lave y desinfecte con agua segura muy bien la papa y el plátano verde eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños. 5. Poner en una olla agua segura a calentar (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adicionelo hasta que se cocine agregar la cebolla junca, cilatro, ajo antes prealistados, junto con la sal 6. Cuando llegue al primer hervor agregar papa, el plátano, la zanahoria, arveja y maíz blanco, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 7. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfrie y desmenusar 8. servir.
		Pollo, pechiga con piel, cruda	**90**	
		Ajo, crudo	**2**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Aceite de soya	**2**	
		sal	**1**	
		Zanahoria sin cáscara, cruda	**24**	
		Arveja verde, cruda	**25**	
		Maíz blanco, crudo	**30**	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de beneficiarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. Agregar 2 partes de agua por una de arroz. En una olla colocar agua con la sal y calentar a fuego medio-alto. A continuación, añadir el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido. Posteriormente, lave y desinfecte la cebolla junca, pique finamente y añada con aceite al arroz y terminar de cocinar a fuego muy bajo, durante unos 10-15 minutos. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA Y PLATANO DE LA SOPA**	Papa variedad, harinosa, pastusa	**50**	Lavar las papas y el platano, pelar y retiriar toda la suciedad, cuando llegue al primer hervor agregar papa, el plátano, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.
		plátano hartón, verde crudo	**50**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA**	Limon crudo	**10**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la zanahoria. Pelar los alimentos. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje correspondiente.
		Sal	**1**	
		Tomate, crudo	**13**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**12**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DULCE DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
AZUCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
GRASAS	**INCLUIDO EN PREPARACIONES**			Para preparacion

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 3				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**HUEVO COCINADO**	Huevo de gallina, entero, crudo	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Coloque una olla con agua a hervir. Una vez este hirviendo agregue los huevos por aproximadamente 10 minutos. Retire del fuego y enfrie. Posteriormente, retire la cáscara y sirva.
		Sal	**1**	
	FRÍJOL ROJO GUISADO	Frijol cargamanto rojo, crudo	**25**	Dejar en remojo el fríjol desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el fríjol en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADA DE PLATANO MADURO FRITO**	plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Retirar la cascara. Cortar en tajadas.
		Aceite de soya	**5**	Calentar el aceite en un sartén. Poner a freír las tajadas. Retire del fuego cuando el plátano este dorado por cada lado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL**	Tomate, crudo	**76**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Cortar en cubos. En un recipiente amplio agregar el tomate. A parte lave y desinfecte el perejil y pique finamente. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido.
		Perejil, crudo	**6**	
BEBIDA	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	Avena en Hojuelas, Precocida	**10**	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
		Panela	**10**	
GRASAS	**INCLUIDO EN PREPARACIONES**	Aceite		Para preparacion

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 4				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**POLLO SUDADO**	Pollo, pechiga con piel, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y la cebolla. Lavar el empaque del pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida. Sazonar con sal. En una sartén con aceite caliente, agregar la cebolla y tomate pelado y cortado en cubos. Cocinar la cebolla y el tomate y agregar lel pollo. Retirar del sartén cuando este cocinado. Servir caliente.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**PASTA GUISADA**	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**22**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA COCIDA**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie, retire la cascara. En un recipiente hondo sumergir las papas en agua hirviendo y dejarlas en cocción hasta que estén blandas. Retirar del fuego. Eliminar el exceso del agua. . Servir según gramaje.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**OLLOCOS GUISADOS CON CEBOLLA Y TOMATE**	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	**60**	Lavar y limpiar muy bien los ollocos eliminando toda la suciedad de la superficie. Coloque una olla presión con poca agua a fuego alto y añada los ollocosel agregando la sal. Mientras tanto, lave y desinfecte el tomate de carne y cebolla junca, posteriormente pique finamente la cebolla y el tomate en cubos. Una vez se haya cocinado completamente el olloco retire del fuego. En una paila coloque aceite, junto con la cebolla y tomate, deje que se frite y despúes añada el ulloco y el huevo, mezcle todo. Una vez se haya realizado la cocción de todos los ingredientes, retire del fuego y sirva según gramaje establecido.
		Tomate, crudo	**6**	
		Huevo de gallina, entero, crudo	**28**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Mango	**120**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la fruta de cosecha. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar la fruta en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	**6**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
AZUCARES	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**			
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 5				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEÍCO	**TRUCHA FRITA**	Trucha, entera, cruda	**90**	Verifique que la trucha tegna branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**10**	
		Sal	**1**	
		Harina de trigo, fortificada.	**15**	
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. En un sartén con aceite, sofreir los fideos cabello de ángel y posteriormente adicionar al arroz. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPA AL VAPOR**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	**100**	Limpiar y lavar las papas con cáscara. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatandose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ZANAHORIA GUISADA**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**4**	
		Cilantro, crudo	**2**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**80**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar la fruta de cosecha. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar la fruta en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
		Azúcar blanco, granulado	**6**	
AZUCARES	**INCLUIDO EN PREPARACIONES**	Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	Para preparacion
GRASAS	**INCLUIDO EN PREPARACIONES**	Aceite		Para preparacion

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 6				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO SUDADO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**PASTA GUISADA**	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	**45**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PLÁTANO MADURO COCINADO**	plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Limpiar y lavar los plátanos con cascara. Poner en una olla con suficiente agua, que cubra los plátanos. Cocinar a fuego medio- alto hasta que el plátano este blando. Sacar, retirar el exceso de agua, dejar reposar. Retirar la cascara y trocear teniendo en cuenta los gramajes porcada nivel de escolaridad. Servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ACELGA GUISADA**	Acelga, hojas	**87**	Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Corta la acelga. Corta finamente la cebolla cabezona. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver Cortar el limón y exprimir sobre las verduras Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	**8**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Varios	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos colocar en la licuadora junto con el agua y licuar, colar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frio.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 7				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO REVUELTO**	Huevo de gallina, entero, crudo	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Batir los huevos, añada la sal y coloque una sartén a fuego bajo. Cuando la sartén esté caliente añada el aceite y vierta la mezcla. Continue revolviendo hasta obtener la textura de los huevos revueltos y sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
	FRIJOL GUISADO	Frijol, crudo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender por nivel de escolaridad. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA AL VAPOR**	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatandose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**TOMATE EN RODAJAS**	Tomate, crudo	**75**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne. Cortar el tomate en rodajas y servir según gramaje establecido.
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Varios	**93**	Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la fruta de cosecha, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

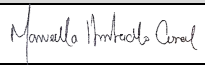
MENÚ No. 8				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO ASADA**	Carne de cerdo, magra cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne . Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**MOLO DE PAPA CRIOLLA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie y cebolla junca. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal y cebolla. Una vez estén cocidas y se haya consumido el agua proceda a macerar hasta obtener una mezcla homogenea. Retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE ZANAHORIA CON HABICHUELA**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar la zanahoria y habichuela. Pelar los alimentos. Coloar en una olla con agua a cocinar la zanahoria y habichuela. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos. Servir según gramaje establecido.
		Habichuela, cruda	**33**	
BEBIDAS	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Fruta varios	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Colocar una olla con agua a fuego medio. Lave la panela a utilizar y una vez el agua se encuentre en ebullición agregue la panela hasta que se disuelva completamente. Retire del fuego, agregue la leche y sirva.
		Azúcar blanco, granulado	**13**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**10**	
AZUCARES		**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**		
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**			

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

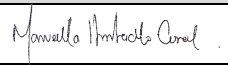
MENÚ No. 9				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO SUDADA**	Cerdo, carne magra, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne . Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CCEREALES	**PAPA SUDADA CON CEBOLLA Y TOMATE**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	**100**	Lavar las papas, pelar y retiriar toda la suciedad. Colocar una olla con suficiente agua y añadir las papas. Una vez se encuentren completamente cocidas retire del fuego. A parte realice un sofrito con cebolla, tomate, aceite y agregue sal. Finalice agregando el sofrito a las papas y mezcle. Sirva caliente de acuerdo al gramaje establecido.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y zanahoria. Picar finamente en tiras delgadas el repollo y rayar la zanahoria. En un recipiente amplio agregue las verduras y mezcle hasta qe todos los alimentos se hayan integrado. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Repollo blanco, crudo	**42**	
BEBIDAS	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Varios	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZÚCARES		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
		Azúcar blanco, granulado	**10**	
GRASAS	**INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN**			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 10				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**LOCRO DE VERDURAS CON PECHUGA DE POLO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	1. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, calabaza, maiz tiernos, frigol, haba y olluco con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 2. En otra olla Verifique que las papas tenga un color blanco, sea de textura seca y firma, sea de forma rendonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 3. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños 4. verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable. 5. Poner a calentar agua (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adicionelo hasta que se cocine agregar el zapallo, cebolla junca, ajo, y arveja antes prealistadas, junto con la sal 6. Cuando llegue al primer hervor agregar la papa común antes peladas y picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 7. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfrie y desmenusar 8. Revolver el locro, adicionar el pollo desmechado.
		Cebolla junca, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
		Calabaza, sin cáscara, cruda	**22**	
		Maíz tierno, crudo	**20**	
		Haba verde, cruda	**25**	
		Frijol cargamanto	**15**	
		Olluco, crudo	**24**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, hojas, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**50**	Lavar las papas pelar y retiriar toda la suciedad, cuando llegue al primer hervor agregar papa, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.
		papa común. Pastusa, cruda	**50**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Varios	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
GRASAS	EN LA PREPARACIÓN			
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

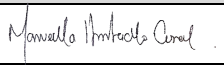
MENÚ No. 11				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO SUDADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar y desinfectar el empaque del pollo. Porcionar según el número de raciones a servir. En un recipiente hondo ponga el pollo con agua y sal. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate. Agregar el sofrito junto con el pollo. Mezclar muy bien y dejar que el pollo se cocine adecuadamente. Retirar del fuego. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están las lentejas , mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje establecido.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite, sal y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz a fuego bajo y tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA COCIDA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Limpiar y lavar la papa con cascara. Retirar la cascara. Coloque una olla con agua a hervir y añada las papas sin cascara enteras de acuerdo al gramaje establecido. Retire del fuego cuando la papa este completamente cocida. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Sal	**1**	
VERDURAS FRIAS O CALIENTES	**ENSALADA DE REPOLLO CON PEPINO**	Repollo blanco, crudo	**43**	Lavar, desinfectar y enjuagar el repollo y tomate. Picar en cubos pequeños el tomate y picar el repollo finamente. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Tomate, crudo	**37**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

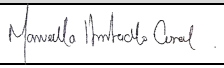
MENÚ No. 12				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO SUDADA**	Carne de cerdo, magra cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne . Porcionar la carne de acuerdo al gramaje. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y tomate de carne. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate de carne, aceite y sal. Posteriormente adicione la carne, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**PAPA CRIOLLA COCIDA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar las papas, pelar y retirar toda la suciedad. Colocar una olla con suficiente agua y añadir las papas. Una vez se encuentren completamente cocidas retire del fuego. Sirva caliente de acuerdo al gramaje establecido.
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE**	Tomate, crudo	**37**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne y cebolla cabezona. Pelar la cebolla. picar en cubos el tomate y picar finamente la cebolla. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla cabezona, cruda	**32**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 13				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVOS REVUELTOS**	Huevo de gallina, entero, crudo	**55**	Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Batir los huevos, añada la sal y coloque una sartén a fuego bajo. Cuando la sartén esté caliente añada el aceite y vierta la mezcla. Continue revolviendo hasta obtener la textura de los huevos revueltos y sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
ALIMENTO PROTEICO	**LENTEJAS GUISADAS**	Lenteja común, cruda	**25**	Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandas. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBÉRCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PAPA AL PEREJIL**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar las papas, pelar y retiriar toda la suciedad. Colocar una olla con suficiente agua y añadir las papas. Una vez se encuentren cocidas adicione el perejil, aceite, sal y mezcle, retire del fuego. Sirva caliente de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	**4**	
		Perejil	**5**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA CON LIMON**	Lechuga común, cruda	**108**	Lavar, desinfectar y enjuagar la lehuga y el limón. Picar finamente la lechuga. En un recipiente amplio mezclar las verduras. Escurrir el limón y servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Limón, crudo	**10**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria según gramaje, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. A parte tome una porción de leche disuelta y agregue la fécula de maíz hasta que se disuelva completamente. Añada la mezcla en el resto de leche y revuelva hasta que espese. Retire del fuego y sirva caliente.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
Manuella Hurtado Coral				

MENÚ No. 14				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO SUDADA**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. Fraccionar la porción adecuada de acuerdo la cantidad establecida. Sazonar la carne con tomate, cebolla previamente lavados, desinfectados y picados finamente y añada sal. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga a freír a fuego medio-bajo. Una vez el pollo se encuentre cocido completamente retirar del fuego y servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREAL	**PASTA GUISADA**	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**45**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAÍCES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PAPA AL VAPOR**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatandose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	**1**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE TOMATE EN CASCOS**	Tomate, crudo	**75**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate. Picar el tomate en cascos. En un recipiente amplio agregar los vegetales. Mezclar los alimentos, mezclar y servir.
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

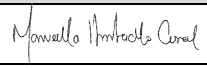
MENÚ No. 15				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**SOPA DE PASTA (conchas o corbatas) CON CARNE DE CERDO, VERDURAS Y PAPA**	Cerdo, carne magra, cruda	**90**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la pasta, carne, cebolla, repollo, zanahoria y las papas. Pelar las papas, picar finamente la cebolla, pelar y picar en cubos la zanahoria. Eliminar las hojas del repollo que no estén en perfecto estado para su preparación. Picar finamente en tiras delgadas. Cortar en trozos la carne. En una olla poner a hervir el agua cuando este a punto de ebullicon agregar la carne, las papas, sazonar con cebolla, zanahoria, repollo, aceite, sal, mezclar muy bien. Cuando la carne y las papas estén bien cocidas agregar la pasta dejar cocinar por 15 minutos mas y retirar del fuego. Servir caliente de acuerdo a los gramajes establecidos para el grupo de edad.
		Repollo blanco, crudo	**14**	
		pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**15**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**12**	
		Aceite de soya	**2**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal, adicionalmente, una vez cocinada la acelga mezcle y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLÁTANOS, DEREIVADOS DE CEREAL	**PAPA COMÚN Y PAPA CRIOLLA DE LA SOPA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**50**	Lavar las papas pelar y retiriar toda la suciedad, cuando llegue al primer hervor agregar papa, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos.
		papa común. Pastusa, cruda	**50**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**OLLOCO GUISADO**	Olloco o chugua, con cáscara, cruda	**60**	Lavar y limpiar muy bien los ollocos eliminando toda la suciedad de la superficie. Coloque una olla presión con poca agua a fuego alto y añada los ollocosel agregando la sal. Mientras tanto, lave y desinfecte el tomate de carne y cebolla junca, posteriormente pique finamente la cebolla y el tomate en cubos. Una vez se haya cocinado completamente el olloco retire del fuego. En una paila coloque aceite, junto con la cebolla y tomate, deje que se frite y despúes añada el ulloco y el huevo, mezcle todo. Una vez se haya realizado la cocción de todos los ingredientes, retire del fuego y sirva según gramaje establecido.
		Huevo de gallina, entero, crudo	**28**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**4**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara (cuando aplique), cortar en trozos, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**10**	
AZUCARES		Azúcar blanco, granulado	**13**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 16				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**TRUCHA FRITA**	Trucha, entera, cruda	**90**	Verifique que la trucha tegna branquias rojas brillantes y humedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar. Limpiar y desinfectar la cebolla con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**10**	
		Sal	**1**	
		Harina de trigo, fortificada.	**15**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal, adicionalmente, una vez cocinada la acelga mezcle y deje hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PLÁTANO MADURO FRITO**	plátano hartón, maduro, crudo	**139**	Lavar, limpiar y retirar la cáscara del plátano.En un recipienteañadir el aceite y llevar a fuego medio. Una vez los plátanos se encuetren dorados por ambas partes, proceda a escurrir y dejar reposar por algunos minutos. Servir de acuerdo a los gramajes que correspondan.
		Aceite de soya	**5**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**CHOCLO COCIDO**	Maíz tierno, crudo	**60**	En una olla con agua hirviendo, agregar los choclos, no agregar sal, ya que hace que se endurezca el grano, una vez vuelva a hervir cocinar por 15 minutos. La sal se debe agregar una vez estén cocinados los choclos. Retire del fuego y sirva según gramaje establecido.
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 17				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**PECHUGA DE POLLO SUDADO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Colocar una olla con agua a fuego alto y agregue el aceite. Posteriormente, se procede a lavar, desinfectar y enjuagar la cebolla larga, plátano, yuca y papa. Una vez el agua se encuentre hirviendo, se añade la pechuga de pollo y plátano picado y dejar cocinar por un tiempo. Por último se agrega la papa y yuca. Deje cocinar completamente todos los ingredientes. Retire y sirva caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**PASTA GUISADA**	pasta alimentacia, sin enriquecer, cruda	**45**	En una olla ponga a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición. Verter los espaguetis para que se cocinen. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla y tomate. Realizar un sofrito con cebolla, aceite, sal y tomate, cocinarlo hasta que el tomate tome una consistencia pastosa. Quitar el agua en que se cocinaron los espaguetis y agregarle el sofrito. Mezclar los ingredientes. Servir de acuerdo a los gramajes.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PATACONES**	Plátano hartón, verde, crudo	**147**	Lavar y pelar los plátanos. A parte en un sarten agregue aceite y coloque al fuego. Corte el plátano en trozos y una vez se encuentre el aceite caliente agregue los plátanos. Cuando esten dorados retire y con ayuda de un plato aplaste hasta obtener la consistencia deseada y añada nuevamente al aceite hasta que se encuentre bien cocido. Finalmente, sirva de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	**8**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO Y ZANAHORIA**	Pepino Cohombro, crudo	**39**	Lavar, desinfectar y enjuagar el pepino y zanahoria. Pelar los alimentos. Rallar la zanahoria. En un recipiente amplio mezclar las verduras y adicionar el jugo de limon. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Limón	**35**	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**10**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 18				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO FRITO**	Huevo de gallina, entero, crudo	**55**	Lavar y desinfectar los huevos. Coloque un sartén con aceite a fuego medio. Una vez el huevo se encuentre cocido retire de la paila y agregue sal. Sirva.
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	**25**	Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**MOLO DE PAPA CRIOLLA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie y cebolla junca. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal y cebolla. Una vez estén cocidas y se haya consumido el agua proceda a macerar hasta obtener una mezcla homogenea. Retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Sal	**1**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**TOMATE EN CASCOS CON PEREJIL**	Tomate, crudo	**75**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne y perejil. Picar el tomate de carne en cubos y finamente el perejil. Mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido..
		Perejil, crudo	**6**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfria, desinfectar y lavar con abundante agua la fruta de cosecha, retirar la cascara, cortar en trozos pequeños, ponerlos en la licuadora junto con el agua y licuar. Adicionar azúcar y mezclar. Servir frío.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 19				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO SUDADA**	Carne de cerdo, magra cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne. Agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente los tomates y cebolla. Realizar un sofrito en un recipiente con cebolla, tomate y aceite. Agregar la carne al sofrito realizado, cocinar a fuego bajo hasta que la preparación esté bien cocida. Retirar del fuego. Servir según gramaje.
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8.0**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA AL VAPOR**	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	**100**	Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. A parte coloque una olla con suficiente agua a fuego alto y agregue las papas junto con la sal, percatandose que el agua las cubra completamente. Una vez estén cocidas, retire del fuego y sirva según el gramaje establecido.
		Sal	**1**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO CON TOMATE**	Repollo blanco, crudo	**42**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate de carne y repollo. Picar el tomate de carne en cubos y finamente el perejil. Mezclar todos los ingredientes. Por ultimo deberá servir según gramaje establecido y agregue sal.
		Tomate, crudo	**38**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la fruta de cosecha, retirar las hojas y elemetos extraños que puedan tener, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
LACTEOS		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

MENÚ No. 20				
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO(g) Preescolar**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	**POLLO FRITO**	Pollo, pechuga con piel, cruda	**90**	Lavar, desinfectar y enjuagar el tomate y el empaque de la carne de pollo. Fraccionar en trozos de acuerdo la cantidad establecida. Sazonar el pollo con sal Y cebolla picada. Precalentar un sartén con aceite. Cuando este caliente, ponga los trozos de carne a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando la carne de pollo este dorada por ambos lados. Servir caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**10**	
		Sal	**1**	
	ARVEJA CRUDA	Arveja, cruda	**25**	Dejar en remojo el garbanzo desde el día anterior a la preparación. Regar el agua. En una olla presión ponga a cocinar el garbanzo en agua a fuego alto y agregar sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate y cebolla. Realizar un sofrito con el aceite, sal, tomate, zanahoria y cebolla. Adicionar al recipiente donde están los garbanzos, mezcle todos los ingredientes. Deje cocinar hasta que estén blandos. Porcionar y servir de acuerdo al gramaje.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	**6**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Aceite de soya	**5**	
		Sal	**1**	
CEREALES	**ARROZ BLANCO**	Arroz blanco, pulido, crudo	**50**	Mida la cantidad de ingredientes a utilizar según el número de usuarios a atender. Lave el arroz, revise que se encuentre libre de impurezas y escurra bien. En una olla agregue agua, arroz, aceite y sal. Dejar hervir hasta que el agua este casi evaporada. Siga cocinando el arroz, pero a fuego bajo, tape la olla para asegurar una mejor cocción. Retire del fuego cuando los granos de arroz estén secos, blandos y separados. Servir de acuerdo a las cantidades establecidas.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8.0**	
		Aceite de soya	**3**	
		Sal	**1**	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**PAPA CRIOLLA FRITA**	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	**100**	Limpiar y lavar las papas criollas. Poner en una olla con suficiente aceite, que cubra las papas. Cocinar a fuego medio- alto hasta que las papas esten fritas. Sacar, retirar el exceso de aceite, dejar reposar. Servir caliente de acuerdo al gramaje establecido.
		Aceite de soya	**8**	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ZANAHORIA GUISADA**	Zanahoria, sin cáscara, cruda	**35**	Lavar, desinfectar, enjuagar la zanahoria. Pelar y picar en cubos. Colocar en un recipiente hondo la zanahoria con suficiente agua que las cubra a fuego alto medio. Una vez hiervan y la zanahoria esta blanda. Retirar el agua y escurrir. Lavar, pelar y enjuagar la cebolla y tomate picar finamente. En un sartén adicionar la cebolla y el tomate finamente picado junto con aceite y hacer un sofrito. Mezclar la zanahoria cocida con el sofrito y una cantidad pequeña de agua. Dejar reservar a fuego lento. Servir según gramaje de grupo etario.
		Cebolla junca, tallos, cruda	**8**	
		Tomate, crudo	**6**	
		Aceite de soya	**4**	
		Cilantro, crudo	**5**	
		Sal	**1**	
BEBIDA	**JUGO DE FRUTA DE COSECHA EN LECHE**	Frutas	**93**	Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque del azúcar. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, desinfectar la fruta de cosecha, retirar las hojas y elemetos extraños que puedan tener, colocarla en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
AZÚCARES		Azúcar blanco, granulado	**10**	
		Leche de vaca, entera, en polvo	**13**	
GRASAS				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**MANUELLA HURTADO CORAL**	
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD- 0436**

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR	POR DEFINIR		
DEPARTAMENTO	NARIÑO		MUNICIPIO			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Pechuga de pollo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Fríjol
	Lenteja
	Garbanzo
	Fríjol blanco - Blanquillo
CEREAL	Arroz
	Pasta
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa
	Yuca
	Platano verde o maduro
	Chiro
VERDURAS	Tomate, cebolla cabezona, cebolla junca, zanahoria, habichuela, arveja, remolacha, perejil, pepino, calabaza, ulloco
FRUTA	Papaya, piña, tomate de árbol, maracuyá, lulo, guanabana, mango, limón, naranja, arazá, guayaba
AZÚCARES	Azúcar blanco
	Panela
GRASAS	Aceite vegetal
	Margarina
LÁCTEOS	Leche entera de vaca
	Leche de vaca en polvo

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	MND 0436

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA / JORNADA TARDE

OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA		INDÍGENA	X	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	APLICA PARA AQUELLOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS EN DONDE SE ECUENTRE UBICADA LA POBLACIÓN INDÍGENA LOS PASTOS				

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Colada de cebada en leche	Agua de panela en leche	Colada de avena en leche	Colada de arrocillo en leche
ALIMENTO PROTEICO	Pollo guisado	Lenteja guisada	Carne de cerdo sudada	Huevo revuelto	frijol rojo
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Papa cocinada	Pasta guisada	Plátano maduro frito en tajadas	arroz blanco
FRUTA	Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha		

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
BEBIDA CON LECHE	Colada de quinua en leche	Chocolate en leche	Colada de maíz molido en leche	Agua de panela en leche	Colada de cebada en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo frito	Pollo sudado	Frijol rojo guisado	Arveja guisada	Carne de cerdo sudada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Puré de papa amarilla	Arroz blanco	Arroz blanco	Pasta guisada
FRUTA		Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha	

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena en leche	Mazamorra en leche	Chocolate en leche	Colada de quinua en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Trucha frita	Lenteja guisada	Pollo sudado	Huevo perico (tomate y cebolla)	Frijol rojo guisado
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Arroz blanco	Plátano maduro frito en tajadas	Arroz blanco	Arroz blanco
FRUTA			Porción de fruta de cosecha		Porción de fruta de cosecha

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
BEBIDA CON LECHE	Colada de arrocillo en leche	Agua de panela en leche	Colada de quinua en leche	Chocolate en leche	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Garbanzo guisado	Huevo revuelto	Pollo sudado	Fríjol blanco guisado	Carne de cerdo sudada
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arroz blanco	Pasta guisada	Puré de papa amarilla	Arroz blanco	Papa cocinada
FRUTA	Porción de fruta de cosecha			Porción de fruta de cosecha	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		MANUELLA HURTADO CORAL	
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar. NOTA 2: Frutas: Frescas y Enteras. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en un ciclo.

Alimentos para Aprender

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	SI					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PUEBLO LOS PASTOS	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		COMPLEMENTO JM/JT	
NIVEL	9 A 13 AÑOS 11 MESES					

Menú 1.

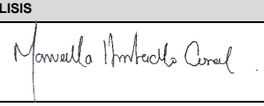
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI.AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V.GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		521.197	19.3635	19.0631	64.883	157.519	1.8015	864.635
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		23%	25%	25%	21%	14%	21%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 2.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CEBADA EN LECHE	Cebada, perlada, cruda	A014	14	14	53.9	1.75	0.252	10.094	5.04	0.378	0.98	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja real, cruda	T027	30	30	117.3	7.59	0.33	17.85	18	2.07	1.8	72g
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	150	150	133.5	3.15	0.15	28.35	18	1.2	9	150 g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		452.807	16.1217	9.2229	70.4091	172.609	4.2528	842.261
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		20%	21%	12%	22%	16%	49%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 3.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	39 g
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g

TOTAL MENÚ		450.052	20.8032	14.7952	55.0157	168.596	2.8747	871.302
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		20%	26%	20%	18%	15%	33%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 4.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	100 g
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		401.5294	13.12412	17.09784	47.08926	162.9526	2.4251	511.7418
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		18%	17%	23%	15%	15%	28%	28%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

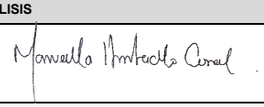
Menú 5.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52.95	1.005	0.06	12.015	1.35	0.12	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111.3	6.42	0.36	17.61	37.5	2.13	4.5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		472.741	13.7751	11.0741	75.9977	175.843	3.1908	836.561
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		21%	18%	15%	24%	16%	37%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 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)	Porción servida
BEBIDA CON LECHE	GRUPOIII. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE QUINUA	Harina de quinua, cruda	A037	15	15	54	1.65	0.615	10.35	6.6	0.735	1.8	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		430.769	14.0784	16.5912	55.8661	164.719	2.4245	898.985
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		19%	18%	22%	18%	15%	28%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 7.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPOIII. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76.8	1.76	0.08	16.88	8.8	0.8	14.4	80 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		457.381	18.4819	18.9911	49.799	162.239	2.3575	878.427
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		20%	24%	25%	16%	15%	27%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 8.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPOIII. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE MAÍZ MOLIDO	Maíz blanco, trillado	A046	15	15	53.55	1.305	0.135	11.685	1.5	0.3	0.9	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111.3	6.42	0.36	17.61	37.5	2.13	4.5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		473.633	14.0943	11.1531	75.7057	175.753	3.4088	837.257
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		21%	18%	15%	24%	16%	39%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 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)	Porción servida
BEBIDA CON LECHE	GRUPOIII. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADA	Arveja seca, cruda	T003	30	30	112.2	7.17	0.33	18.06	18	1.38	4.5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO I FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSEHCA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		525.39	14.517	11.3026	86.0937	171.358	3.1393	842.978
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		23%	18%	15%	27%	16%	36%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

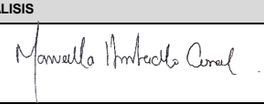
Menú 10.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							Porción servida
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPOIII. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE CEBADA	Cebada, perlada, cruda	A014	15	15	57.75	1.875	0.27	10.815	5.4	0.405	1.05	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO V. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	39 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLÁTANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57g
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	3.6	1.476	0.0576	0.0072	0.2556	1.584	0.054	0.576	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		404.271	21.7581	14.7627	44.3217	156.671	2.6132	866.019
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		18%	28%	20%	14%	14%	30%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

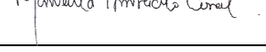
Menú 11.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	TRUCHA FRITA	Trucha, entera, cruda	E047	70	36.4	49.14	7.2436	2.2568	0	12.376	0.1092	18.928	35g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Harina de trigo, fortificada, todo	A040	15	15	54	1.875	0.255	10.845	2.25	0.645	0.3	
CEREAL	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	513.988	17.8834	19.2702	66.0452	156.434	2.2932	848.538
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	23%	23%	26%	21%	14%	26%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

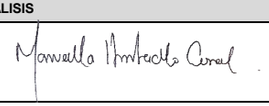
Menú 12.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	15	15	14.7	0.375	0.075	3.15	1.95	0.09	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	30	30	116.1	6.93	0.27	18.3	15.3	2.16	8.1	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	439.291	13.6551	10.9991	67.8227	154.243	3.1908	839.861
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	20%	17%	15%	22%	14%	37%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 13.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	79.92	105.4944	0.87912	0.15984	24.21576	2.3976	0.3996	3.1968	80 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		513.7044	17.55992	22.06484	57.32566	155.6296	1.8825	480.5268
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		23%	22%	29%	18%	14%	22%	26%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 14.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinua, cruda	A079	15	15	56.4	2.19	0.66	9.96	8.25	1.26	0.75	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO PERICO (TOMATE Y CEBOLLA)	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ	435.457	14.7	16.6442	55.8905	168.625	2.9895	898.703
RECOMENDACIÓN	2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN	19%	19%	22%	18%	15%	34%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 15.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	30	30	111.3	6.42	0.36	17.61	37.5	2.13	4.5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		523.906	13.7286	11.3246	85.5677	191.338	3.8133	842.786
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		23%	17%	15%	27%	17%	44%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

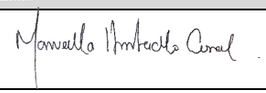
Menú 16.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	15	52.95	1.005	0.06	12.015	1.35	0.12	0.3	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	GARBANZO GUISADO	Garbanzo, crudo	T019	30	30	117.9	5.97	1.65	17.64	36	1.92	9	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		550.696	14.2296	12.6656	89.4947	187.408	3.2823	844.076
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		25%	18%	17%	28%	17%	38%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 17.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	18	65.52	0.108	0.018	16.236	7.56	0.882	7.02	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	49.5	73.755	6.237	5.346	0.1485	26.235	0.8415	68.805	50 g
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	25	92.75	3.25	0.375	18.675	6.25	0.975	1.5	57g
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		335.975	13.137	13.2158	40.5721	166.457	2.8419	902.511
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		15%	17%	18%	13%	15%	33%	49%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 18.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinua, cruda	A079	15	15	56.4	2.19	0.66	9.96	8.25	1.26	0.75	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	55.8	92.628	11.5506	5.1336	0.0558	6.138	0.3906	35.154	50g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla, con	B071	80	80	76.8	1.76	0.08	16.88	8.8	0.8	14.4	80g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
TOTAL MENÚ							393.119	19.1707	16.3677	41.2285	156.581	3.0714	881.265	
RECOMENDACIÓN							2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850	
% ADECUACIÓN							18%	24%	22%	13%	14%	35%	48%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL										
FIRMA		Manuella Hurtado Coral		MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD- 0436							

Menú 19.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	18	83.88	0.648	2.988	13.59	6.48	0.63	0	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	30	30	111.9	6.39	0.33	18.54	39.9	1.86	4.5	72g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141.2	2.68	0.16	32.04	3.6	0.32	0.8	90 g
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCION DE FRUTA DE COSECHA	FRUTA DE COSECHA	C031	134	100.5	71.355	0.9045	0.3015	13.467	13.065	0.3015	3.015	100 g
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		542.866	14.2386	14.2646	83.8517	192.658	3.2913	835.766
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		24%	18%	19%	27%	18%	38%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Menú 20.														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	15	61.65	2.535	1.125	9.615	8.1	0.675	0.45	200 cm3
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	13	64.87	3.419	3.458	4.992	122.2	0.065	47.97	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.84	3.6	0.12	10.2	0.48	31.2	39 g
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5.1	2.397	0.0357	0.0051	0.4845	1.377	0.0204	1.785	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3.2	1.184	0.0384	0.0032	0.2176	1.824	0.016	0.48	
			Cilantro, crudo	B035	2	1.8	0.792	0.0414	0.0108	0.1062	1.476	0.0324	0.828	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa,	B074	150	150	133.5	3.15	0.15	28.35	18	1.2	9	150g
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	9	32.76	0.054	0.009	8.118	3.78	0.441	3.51	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN												

TOTAL MENÚ		427.257	22.1567	13.3659	52.2001	167.869	2.9598	871.131
RECOMENDACIÓN		2245	78.6	74.8	314.3	1100	8.7	1850
% ADECUACIÓN		19%	28%	18%	17%	15%	34%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD- 0436

Alimentos para Aprender | PAE | Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

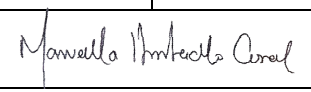
GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

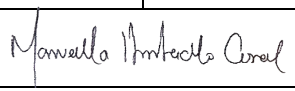
COMPLEMENTO ALIMENTARIO JORNADA MAÑANA/ JORNADA TARDE RACIÓN PREPARADA EN SITIO

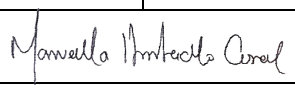
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR		
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA	X		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	PUEBLO DE LOS PASTOS

MENÚ No 1

COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO GUISADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. 2. Porcionar la carne de pollo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca y el tomate. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate,cilantro, aceite y sal. 5. Posteriormente picar la pechuga de pollo en cubitos, adicionar al guiso, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Aceite de soya	D012	5	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Cebolla junca, tallo, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente

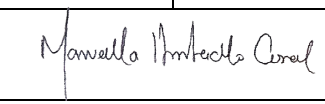
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	MANUELLA HURTADO CORAL
FIRMA	

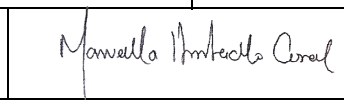
MENÚ No. 2						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CEBADA EN LECHE	Cebada, perlada, cruda	A010	14	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la cebada en un colador y adicionar a la leche caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la cebada hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS,FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja real, cruda	T005	20	1. Dejar en remojo las lentejas desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar las lentejas en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate,cilantro, cebolla y zanahoria. 5. Realizar un sofrito con los ingredientes. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo al gramaje establecido.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	A010	188	1. Lavar y retirar toda la suciedad visible. 2. En una olla con suficiente agua, adicionar sal y las papas. 3. Colocar la olla a fuego alto y dejar cocinar hasta que las papas se encuentren blandas. 4. Retirar del fuego, escurrir el agua y servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Sal	L015	1.0	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	PANELA PARA COLADA	Panela	K033	9	
GRASAS	GRUPO V. GRASAS					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

MENÚ No. 3						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C de acuerdo al gramaje establecido.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	1. Lavar y desinfectar el empaque de la carne. 2. Porcionar la carne según grupo etareo y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con todos los ingredientes picados anteriormente ,aceite, y sal 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	1. Retirar la pasta del empaque, lavar y desinfectar el mismo. 2. En una olla coloque suficiente agua y lleve a fuego medio. 3. Una vez hierva el agua adicione la pasta hasta que ablande. 4. Lave y desinfecte la cebolla larga, cilantro y pique finamente. 5. Realizar un sofrito con la cebolla, aceite y sal. 6. Retire del fuego la pasta y escurra el agua. 7. Adicione la pasta al sofrito y mezcle bien. 8. Sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	2	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Sal	L015	1	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas cosecha	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

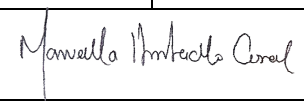
MENÚ No. 4						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la avena en un colador y adicionar la leche caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la avena hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1.Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al numero de raciones que vaya a preparar. 2.Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. 3.Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Aparte, 4.colocar un sartén a precalentar con aceite. Agregar los huevos al sartén, revolver constantemente hasta que estén cocidos. 5.Retirar del fuego. Servir en porciones iguales a todos los grupos etarios.
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLATANO MADURO FRITO EN TAJADAS	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	1. Lavar y desinfectas los plátanos amarillos. 2 Pelar los plátanos y porcionar de acuerdo al gramaje establecido. 3. En un sartén coloque aceite y ponga a fuego medio. 4. Cuando el aceite se encuentre bien caliente adicione los plátanos en tajadas. 5. Una vez los plátanos se encuentren dorados, retire el exceso de aceite y sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Aceite de soya	D012	5	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	En la preparación.
GRASAS	GRUPO V. GRASAS					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			Manuella Hurtado Coral			

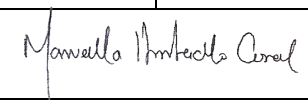
Menu No. 5						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE ARROCILLO EN LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	1. Se remojan el frijol desde el día anterior. 2. Se llevan a la olla pitadora el frijol hasta la primera pitada se adiciona la cebolla, zanahoria, tomate, cilantro y sal, se dejan cocinar por 20 minutos sin tapa y se sirven.3. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad a una temperatyra no menor de 80ºC. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			zanahoria	B110	6	
			tomate, crudo	B103	6	
			cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Cebolla junca, tallo, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN		K033	9	Para preparaciones
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			Manuella Hurtado Coral			

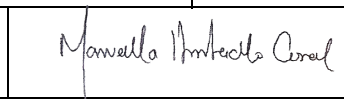
MENÚ No. 6						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Harina de quinua, cruda	A037	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la quinua en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la quinua hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	HUEVO FRITO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1. Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. 2. Coloque un sarten con aceite a fuego medio. 3. Cuando el aceite este caliente rompa el huevo y espere hasta que se cocine completamente. 4. Sirva.
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de
			Cebolla junca, tallo, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Incluida en la preparación
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

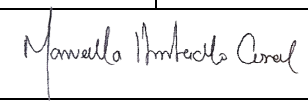
MENÚ No. 7						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. 2. Porcionar la carne de pollo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, cilantro y el tomate. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate, aceite, cilantro y sal. 5. Posteriormente picar la pechuga de pollo en cubitos, adicionar al guiso, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca,	B028	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURE DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla,	B071	80	1. Laver y pelar las papas. 2. En una olla con suficiente agua, colocar a fuego alto y adicionar las papas. 3. Una vez las papas se encuentren blandas, retire del fuego y escurrir el agua. 4. Lavar y desinfectar la cebolla larga y picar finamente. 5. En un sarten adicionar acite y poner a fuego medio. 6. Una vez el aceite este caliente adicionar la cebolla con la sal, 7. En unrecipiente y con ayuda de un tenedor, triture la papa hasta obtener la consistencia deseada. 6. Agregar la cebolla, sal y mezclar. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas cosecha	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO VI. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

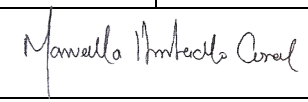
MENÚ No. 8						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE MAÍZ MOLIDO	Maíz blanco, trillado	A046	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, maíz y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar el maíz en un poco de agua. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el maíz removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO ADICIONAL	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, cilantro, zanahoria, cebolla y sal.. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entonces agregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Adicionalmente se elimina impurezas, se lava y desinfecta la cebolla. 6. Se procede a pelar y picar finamente. 7. Adicionamos la cebolla en una olla con agua hirviendo durante 5 minutos. 6. Una vez cocida se mezclan con el arroz 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C.
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			Manuella Hurtado Coral			

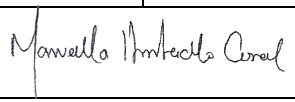
MENÚ No. 9						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C de acuerdo al gramaje establecido.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ARVEJA GUISADOA	Arveja seca, cruda	T003	20	1. Dejar en remojo los frijoles desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar los frijoles en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate,cilantro, zanahoria, cebolla y sal. 5. Realizar un sofrito con el tomate. 6. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir; Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	promedio frutas cosecha	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

MENÚ No. 10						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE CEBADA EN LECHE	Cebada, perlada, cruda	A014	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche entera UHT. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE CERDO SUDADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	1. Lavar y desinfectar el empaque de la carne. 2. Porcionar la carne según grupo etareo y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca,cilantro, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca, aceite, sal, y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	1. Retirar la pasta del empaque, lavar y desinfectar el mismo. 2. En una olla coloque suficiente agua y lleve a fuego medio. 3. Una vez hierva el agua adicione la pasta hasta que ablande. 4. Lave y desinfecte la cebolla larga y el tomate, pique finamente. 5. Realizar un sofrito con la cebolla, cilantro, tomate, aceite y sal. 6. Retire del fuego la pasta y escurra el agua. 7. Adicione la pasta al sofrito y mezcle bien. 8. Sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, hojas, cruda	B028	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	PANELA INCLUIDA EN LA COLADA	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

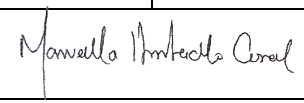
MENÚ No. 11						
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**9 A 13 AÑOS 11 MESES** PESO BRUTO (g)	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	**Avena en Hojuelas, Precocida**	**A012**	**15**	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena y la leche en polvo. 2. Ponemos durante unos 10-12 minutos a remojar la avena en un poco de agua. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos la avena removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, durante 15 minutos. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	**G008**	**13**	
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**TRUCHA FRITA**	**Trucha, entera, cruda**	**E047**	**90**	Verifique que la trucha tegna branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar. Limpiar y desinfectar la cebolla con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. Picar finamente la cebolla junca (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por almenos 15 minutos. Apanar la trucha con harina. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. Servir.
			Cebolla junca, tallos, cruda	**B029**	**8**	
			Aceite de soya	**D012**	**10**	
			Sal	**L015**	**1**	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	**A040**	**15**	
		ARROZ BLANCO	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**A010**	**40**	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir; Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	**B029**	**8**	
			Aceite de soya	**D012**	**2**	
			Sal	**L015**	**1**	
FRUTAS	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**					
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**PANELA INCLUIDA EN LA COLADA**	**Panela**	**K033**	**9**	Para preparaciones
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**MANUELLA HURTADO CORAL**		
FIRMA						

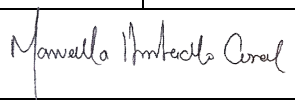
MENÚ No. 12						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	MAZAMORRA EN LECHE	Maíz mute, cocido, sin sal	A048	15	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, maíz y la leche en polvo. 2. Ponemos el día anterior a remojar la mazamorra. 3. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición 4. A continuación agregamos el maíz removiendo constantemente con una cuchara para que no se pegue, hasta que se ablande el maíz. 5. Después agregamos poco a poco la leche sin dejar de remover. Dejamos hervir todo durante otros 10 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la panela. 6. Para terminar colamos todo, para que quede la colada más ligera y sin grumos. 7. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	LENTEJA GUISADA	Lenteja común, cruda	T026	20	1. Dejar en remojo la lenteja desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar la lenteja en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria y cebolla. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria, cebolla, cilantro, aceite y sal. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. Lavar bien el arroz y escurrirlo. 2. Lavar y desinfectar la acelga, ponerlas en la licuadora con el agua y licuar durante uno 20 segundos. 3. Poner al fuego fuerte una olla mediana con el aceite, la sal, el agua y la acelga licuada. 4. Una vez comience a hervir, adicionar el arroz. Una vez hierva nuevamente el líquido, poner el fuego en medio hasta que seque. 5. Tapar la olla y poner el fuego en bajo y deje cocer unos 5 minutos más. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

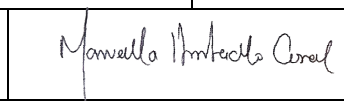
MENÚ No. 13						
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**9 A 13 AÑOS 11 MESES** PESO BRUTO (g)	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar y desinfectar el empaque del pollo. 2. Porcionar el pollo según grupo etario y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca,cilantro, zanahoria, aceite, sal y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla el pollo. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PLÁTANO MADURO FRITO EN TAJADAS	plátano hartón, maduro, crudo	B089	111	1. Lavar y desinfectas los plátanos amarillos. 2 Pelar los plátanos y porcionar de acuerdo al gramaje establecido. 3. En un sartén coloque aceite y ponga a fuego medio. 4. Cuando el aceite se encuentre bien caliente adicione los plátanos en tajadas. 5. Una vez los plátanos se encuentren dorados, retire el exceso de aceite y sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Aceite de soya	D012	5	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

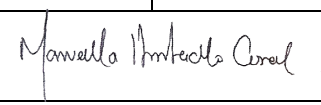
MENÚ No. 14						
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**9 A 13 AÑOS 11 MESES** PESO BRUTO (g)	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**COLADA DE QUINUA EN LECHE**	**Quinua, cruda**	**A079**	**15**	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la quinua en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la quinua hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	**G008**	**13**	
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**HUEVO PERICO (TOMATE Y CEBOLLA)**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	**J004**	**55**	1. Lavar y retirar impurezas de los huevos. 2. Lavar y desinfectar el tomate y cebolla. 3. En un sartén adicionar el aceite y colocar a fuego medio. Picar finamente la cebolla y tomate y adicionar sal. 4. Cuando el aceite se encuentre caliente, agregue la mezcla y realice un sofrito. 5. En un recipiente mezclar los huevos. 6. Adicione los huevos al sofrito, revolver hasta que se vuelva consistente. 6. Servir de acuerdo al grameje establecido.
			Aceite de soya	**D012**	**5**	
			Tomate, crudo	**B103**	**6**	
			Cebolla junca, tallos, cruda	**B029**	**8**	
			Sal	**L015**	**1**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS**	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**A010**	**40**	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	**B029**	**8**	
			Aceite de soya	**D012**	**2**	
			Sal	**L015**	**1**	
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**					
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**PANELA EN LA COLADA**	**Panela**	**K033**	**9**	Para preparaciones
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**MANUELLA HURTADO CORAL**		
FIRMA						

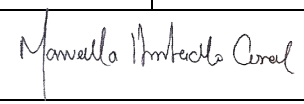
MENÚ No. 15						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	20	1. Dejar en remojo el fríjol desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el fríjol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, zanahoria, cebolla y cilantro. 5. Realizar un sofrito con el tomate, zanahoria, cebolla, aceite y sal. 6. Adicionar al recipiente donde están las lentejas, mezcle todos los ingredientes. 7. Deje cocinar hasta que estén blandos 8. Porcionar y servir a más de 80º C de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA			Manuella Hurtado Coral			

MENÚ No. 16						
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**9 A 13 AÑOS 11 MESES** PESO BRUTO (g)	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**COLADA DE ARROCILLO EN LECHE**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**A010**	**15**	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Calentar agua (2 vaso de agua por cada vasos de arroz a utilizar) durante 5 minutos. 4. Aparte lavar el arroz en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar el arroz hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	**G008**	**13**	
ALIMENTO PROTEÍCO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**GARBANZO GUISADO**	**Garbanzo, crudo**	**T019**	**20**	1. Se remojan el garbanzo desde el día anterior. 2. Se llevan a la olla pitadora el garbanzo hasta la primera pitada se adiciona la cebolla, zanahoria, cilantro, tomate y sal, se dejan cocinar por 20 minutos sin tapa y se sirven.3. Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad a una temperatyra no menor de 80ºC. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	**B110**	**6**	
			Cilantro, crudo	**B035**	**2**	
			Tomate, crudo	**B103**	**6**	
			Cebolla junca, tallos, cruda	**B029**	**8**	
			Aceite de soya	**D012**	**5**	
			Sal	**L015**	**1**	
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS**	**ARROZ BLANCO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	**A010**	**40**	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	**B029**	**8**	
			Aceite de soya	**D012**	**2**	
			Sal	**L015**	**1**	
FRUTAS	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA**	**Varios**	**Promedio de frutas**	**134**	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente.
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZÚCARES**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**	**Panela**	**K033**	**9**	En preparación.
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				**MANUELLA HURTADO CORAL**		
FIRMA						

MENÚ No. 17						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo. 3. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. 4. Mezcle muy bien. 5. Retirar del fuego. 6.. Servir a un atemperatura mayor a 80° C según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	55	1. Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. 2. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. 3. Aparte, colocar un sartén a precalentar. 4. Agregar los huevos al sartén y revolver hasta obtener la consitencia adecuada, tenga cuidado que no se pegue la preparación al sartén, puede tapar la preparación para que haya una mejor cocción. 5. Retire del fuego y fraccione el huevo de acuerdo al gramaje para cada edad.
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PASTA GUISADA	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	A072	25	1. Retirar la pasta del empaque, lavar y desinfectar el mismo. 2. En una olla coloque suficiente agua y lleve a fuego medio. 3. Una vez hierva el agua adicione la pasta hasta que ablande. 4. Lave y desinfecte la cebolla larga y pique finamente. 5. Realizar un sofrito con la cebolla, cilantro, aceite y sal. 6. Retire del fuego la pasta y escurra el agua. 7. Adicione la pasta al sofrito y mezcle bien. 8. Sirva de acuerdo a los gramajes establecidos.
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

MENÚ No. 18						
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**9 A 13 AÑOS 11 MESES** PESO BRUTO (g)	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE QUINUA EN LECHE	Quinua, cruda	A079	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la quinua en un colador y adicionar al agua caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la quinua hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEÍCO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	POLLO SUDADO	Pollo, pechuga con piel, cruda	F085	60	1. Lavar, desinfectar y enjuagar el empaque de la carne de pollo. 2. Porcionar la carne de pollo. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, cilantro y el tomate. 4. Realizar un sofrito con cebolla junca, tomate, aceite, cilantro y sal. 5. Posteriormente picar la pechuga de pollo en cubitos, adicionar al guiso, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PURÉ DE PAPA AMARILLA	Papa variedad harinosa, criolla,	B071	80	1. Laver y pelar las papas. 2. En una olla con suficiente agua, colocar a fuego alto y adicionar las papas. 3. Una vez las papas se encuentren blandas, retire del fuego y escurrir el agua. 4. Lavar y desinfectar la cebolla larga y picar finamente. 5. En un sarten adicionar acite y poner a fuego medio. 6. Una vez el aceite este caliente adicionar la cebolla con la sal, 7. En unrecipiente y con ayuda de un tenedor, triture la papa hasta obtener la consistencia deseada. 6. Agregar la cebolla, sal y mezclar. Servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTAS	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN	Panela	K033	9	Para preparaciones
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

MENÚ No. 19						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	18	1. Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques del chocolate y la leche en polvo. 2. Hervir el agua en un recipiente hondo, cuando esté en su punto de ebullición agregar el chocolate en pastillas. 3. Batir con molinillo constantemente 4. Cuando el chocolate esté disuelto agregar la leche en polvo según gramaje para la edad, 4. Mezclar todo, batir y servir. 5. Servir a una temperatura mayor a 80° C
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco, crudo	T005	20	1. Dejar en remojo el fríjol con sal desde el día anterior a la preparación. 2. Regar el agua. 3. En una olla presión ponga a cocinar el fríjol en agua a fuego alto. 4. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate, la zanahoria,cilantro y la cebolla. 5. Realizar un sofrito con los ingredientes. Adicionar al recipiente donde están los frijoles, mezcle todos los ingredientes. 6. Deje cocinar hasta que estén blandos Porcionar y servir de acuerdo a cada grupo de edad.
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	1. En una cacerola ponemos el aceite con la cebolla larga. 2. Agregamos el arroz en la cacerola y una cucharadita de sal, y removemos bien hasta que el arroz se empape con el aceite. 3.Entoncesagregamos el agua en una relación 2:1 sí el arroz es parvorizado la relación de agua y arroz es 3:1 y ponemos el fuego vivo para que empiece a hervir. Una vez hierva bajamos a fuego lento y dejamos que hierva durante 20 minutos. 4. Probamos pasado el tiempo (se debería haber consumido el agua ya) y comprobamos si el arroz está en su punto o necesita unos minutos más. 5. Se sirve a una temperatura mínima de 80°C
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Aceite de soya	D012	2	
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	Varios	Promedio de frutas	134	1. Lavar y desinfectar con una solución de hipoclorito (5,25%) con agua según programa de limpieza y desinfección 2. Pelar y porcionar la fruta según grupo de edad. 3. Servir inmediatamente
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

MENÚ No. 20						
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	9 A 13 AÑOS 11 MESES PESO BRUTO (g)	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	15	1. Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche en polvo. 2. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche. 3. Aparte lavar la avena en un colador y adicionar la leche caliente cuando este llegue al hervor. 5. Cocinar la avena hasta que esté bien blandito, durante 15 minutos aproximadamente a fuego alto. 6. Luego adicionar leche y la panela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente 6. Servir a 80ºC de acuerdo al grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	13	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	CARNE DE RES SUDADA	Carne de cerdo, magra, cruda	F011	60	1. Lavar y desinfectar el empaque de la carne. 2. Porcionar la carne según grupo etareo y número de raciones a servir. 3. Lavar, enjuagar y picar finamente la cebolla junca, zanahoria y tomate. Realizar un sofrito con cebolla junca,cilantro, aceite, sal, zanahoria y tomate. 4. Poner a cocinar junto con el sofrito. 5. Retirar de la olla. 6. Servir de acuerdo a los gramajes establecidos para cada grupo de edad a una temperatura no menor de 80ºC
			Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	
			Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	
			Cilantro, crudo	B035	2	
			Tomate, crudo	B103	6	
			Aceite de soya	D012	5	
			Sal	L015	1	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	PAPA COCINADA	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	B076	150	1. Lavar y retirar toda la suciedad visible. 2. En una olla con suficiente agua, adicionar sal y las papas. 3. Colocar la olla a fuego alto y dejar cocinar hasta que las papas se encuentren blandas. 4. Retirar del fuego, escurrir el agua y servir de acuerdo al gramaje establecido.
			Sal	L015	1	
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS					
AZÚCARES	GRUPO VI. AZÚCARES	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDO EN LA PREPARACION				
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS				MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA						

Alimentos para Aprender

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO JORNADA MAÑANA RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	9 A 13 AÑOS 11 MESES		OPERADOR			
DEPARTAMENTO	Nariño		MUNICIPIO			
GRUPO ETNICO	INDÍGENA	X	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	PASTOS	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

COMPONENTE	LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO
LÁCTEOS	Leche entera de vaca
	Leche de vaca en polvo de vaca
PARA PREPARACIÓN DE LAS BEBIDAS	Quinua, avena, maíz molido, cebada, arrocillo
	Mazamorra
	Chcolate
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res
	Carne de cerdo
	Huevo de gallina
	Pechuga de pollo
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Fríjol
	Lenteja
	Garbanzo
	Fríjol blanco - blanquillo
CEREAL	Arroz
	Pasta
	Papa
	Plátano maduro o verde
FRUTA	Papaya, pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango
AZÚCARES	Azucar blanco
	Panela
GRASAS	Aceite vegetal
	Margarina

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA	MANUELLA HURTADO CORAL		
FIRMA	Manuella Hurtado Coral	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD-0436

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA

OPERADOR:						
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**		**ROM**		**AFROCOLOMBIANO /**	
	SIN PERTENENCIA		**INDÍGENA**	X		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA					
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						

SEMANA No. 1

COMPONENTES	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5
LÁCTEOS	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE SABORIZADA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE MANTEQUILLA	GALLETA INTEGRAL	GALLETA DULCE	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE			DULCE DE LECHE CON COCO

SEMANA No. 2

COMPONENTES	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	PAN DE SAL	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	CUCAS	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES Y DULCES			DULCE DE LECHE CON COCO		BOCADILLO DE GUAYABA

SEMANA No. 3

COMPONENTES	MENÚ No. 11	MENÚ No. 12	MENÚ No. 13	MENÚ No. 14	MENÚ No. 15
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA CRAKEÑA	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE	PAN DE QUESO	PALITROQUE
FRUTAS	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA			PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE
AZÚCARES Y DULCES		PANELITA DE LECHE	DULCE DE LECHE CON COCO		

SEMANA No. 4

COMPONENTES	MENÚ No. 16	MENÚ No. 17	MENÚ No. 18	MENÚ No. 19	MENÚ No. 20
LÁCTEOS	LECHE SABORIZADA UHT	AVENA UHT	LECHE ENTERA UHT	LECHE ENTERA UHT	AVENA UHT
DERIVADOS DE CEREAL	GALLETA DE AVENA	GALLETAS DUCALES	PALITROQUE	ROSCAS DE DULCE	PALITROQUE
FRUTAS Y DULCES	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA		PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	PORCIÓN DE FRUTA DE COSECHA	
AZÚCARES		BOCADILLO DE GUAYABA			PANELITA DE LECHE

Nota: Las frutas a entregar según tiempo de cosecha son: naranja, mandarina, banano, granadilla. No se permite la entrega de naranja y banano más de tres veces en el ciclo. Frutas: frescas y enteras.

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACIÓN CICLO DE MENÚS		**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRICULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADO

GRUPO DE EDAD	**9 a 13 años 11 meses**		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO	**NARIÑO**		**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Avena UHT**	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan blanco de mantequilla**	Pan blanco de mantequilla	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							407	11.5	4.5	76.1	63.808
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	7%	21%	5.80%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

Menú 2.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta integral	Galletas saladas, tipo soda	A027	70	70	296.8	6.72	6.79	51.03	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							479	13.7	13.6	74.5	293.4
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	24%	22%	20%	26.67%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta dulce	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							550	9.8	15.8	88.9	52.608
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	17%	25%	24%	4.78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 4.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche saborizada UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas de dulce**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	**GRUPO VI. AZUCARES**	**Dulce de leche y coco**	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche saborizada UHT**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Pan de sal**	Pan blanco, regular, horneado	A060	70	70	187.6	6.23	2.38	34.16	37.8
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							399	14.1	8.9	63.3	285.808
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	25%	14%	17%	25.98%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas de dulce**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 8.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche y coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Cucas**	Cucas	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
FRUTAS	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	c010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							542	12.4	20.2	76.1	274.608
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	22%	32%	21%	24.96%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 10.											
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES				
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							411	10.1	5.0	79.6	44.7
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	18%	8%	22%	4.06%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 11.											
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO NETO (g)**	**CALORÍAS Y NUTRIENTES**				
							CALORÍAS (Kcal)	**PROTEÍNA (g)**	**GRASA (g)**	**CHO (g)**	**CALCIO (mg)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada saborizada**	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Galleta crakeña**	Galletas saladas, tipo cracker	A026	70	70	326.2	5.88	12.04	47.74	74.9
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							537	13.8	18.5	76.9	322.908
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							24%	25%	30%	21%	29.36%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**		**COLNUD 5018**				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada UHT	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Roscas dulces	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							409	12.0	16.0	54.1	295.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							18%	21%	26%	15%	26.86%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Dulce de leche con coco	Dulce de leche y coco	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Pan de queso	Pan de queso, horneado	A065	70	70	256.9	7.28	14.56	23.45	63
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							476	12.6	16.7	65.4	89.008
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							21%	22%	27%	18%	8.09%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Furta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA					**MATRÍCULA PROFESIONAL**				**COLNUD 5018**		

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Leche entera pasteurizada saborizada	Leche entera saborizada UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta de avena	Galleta de avena	A022	70	70	315.7	4.55	11.34	48.02	70
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Fruta de cosecha	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							527	12.5	17.8	77.1	318.008
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							23%	22%	29%	21%	28.91%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Galleta ducales	Galletas dulces, sin relleno	A023	70	70	330.4	4.48	13.72	46.97	26.6
POSTRE	GRUPO VI. AZUCARES	Bocadillo de guayaba	Bocadillo o dulce de guayaba, veleño	K006	20	20	63.6	0.06	0.02	15.8	5
TOTAL MENÚ							512	8.3	15.7	82.4	49.6
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							23%	15%	25%	23%	4.51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Palitroque**	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							441	14.1	9.5	73.3	269.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	25%	15%	20%	24.52%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**			

Menú 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)**
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**Leche entera pasteurizada UHT**	Leche entera UHT	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS**	**Roscas dulces**	Roscas de harina de trigo, horneadas	A082	70	70	226.8	5.04	9.24	30.66	28.7
FRUTA	**GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS**	**Fruta de cosecha**	Banano común, crudo	C010	143	100.1	101.101	1.5015	0.1001	22.3223	8.008
TOTAL MENÚ							438	12.9	15.7	59.8	276.708
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							20%	23%	25%	16%	25.16%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**								
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**COLNUD 5018**		

Menú 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)
LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	Avena UHT	Bebida de avena UHT	H003	200	200	118	3.8	2	19.6	18
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRIPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Palitroque	Palitroque	A063	70	70	229.6	6.23	3.01	44.17	21.7
FRUTA	GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	Panelita de leche	Panelita de leche de vaca, con azúcar	K034	20	20	72.2	0.58	0.36	16.66	26.8
TOTAL MENÚ							420	10.6	5.4	80.4	66.5
RECOMENDACIÓN							**2245**	**56.1**	**62.4**	**364.8**	**1100**
% ADECUACIÓN							19%	19%	9%	22%	6.05%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA								
FIRMA	ANGELA VILLOTA				MATRÍCULA PROFESIONAL		COLNUD 5018				

PAE

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO INDUSTRIALIZADA GENERAL AWÁ CON ASOCIACIÓN						
GRUPO DE EDAD	**9 A 13 AÑOS 11 MESES**		**OPERADOR**	**AWÁ CON ASOCIACIÓN**		
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**	**X**	**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	AWÁ CON ASOCIACIÓN	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**
LÁCTEOS	Avena UHT
	Leche entera pasteurizada UHT
	Leche saborizada UHT
DERIVADO DE CEREAL	Ponqué
	Galletas tipo sanduche
	Galleta cuca
	Mantecada
	Galletas ducales
	Moncaiba
	Galletas crakeñas
	Galletas de soda
	Galletas integrales
	Palitroque
	Roscas dulces
FRUTA	Pera, mandarina, manzana, naranja, banano, mango, granadilla, chiro
AZÚCAR Y DULCES	Panelitas de leche
	Dulce de leche
	Bocadillo
	Cocada

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD-15018**

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS					
OPERADOR:					
DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICIPIO	48 NO CERTIFICADOS
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA		
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
ESTABLECIMIENTO					

SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No.3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
BEBIDA CON LECHE	Chocolate en leche	Leche caliente	Arroz con leche	Agua de panela en leche	Jugo de guayaba en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revuelto	Aborrajado de platano maduro con queso		Huevos revueltos con papa	Huevo en tortilla
CEREAL ACOMPAÑANTE	Arepa de maiz asada		Deditos de harina de maiz		Masitas de harina de trigo
FRUTA					

SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de mango en leche	Colada de avena en leche	Chocolate en leche	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevos revueltos con tomate		Huevo revuelto	Huevo en tortilla	Queso
CEREAL ACOMPAÑANTE	Moneditas de platano verde	Rollitos de harina de trigo	Bastones de papa fritos		Hojaldra de harina de trigo
FRUTA					

SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
BEBIDA CON LECHE	Colada de avena	Arroz con leche	Jugo de guayaba en leche	Leche caliente	Chocolate en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo revueltos con papa		Huevo tortilla	Aborrajado de platano maduro con queso	Huevo revuelto
CEREAL ACOMPAÑANTE		Deditos de harina de maiz	Masitas de harina de trigo		Arepa de maiz asada
FRUTA					

SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
BEBIDA CON LECHE	Jugo de tomate de arbol en leche	Agua de panela en leche	Jugo de mango en leche	Chocolate	Colada de avena en leche
ALIMENTO PROTEICO	Huevo en tortilla	Queso	Huevos revueltos con tomate	Huevo revuelto	
CEREAL ACOMPAÑANTE		Hojaldra de harina de trigo	Moneditas de platano verde	Bastones de papa fritos	Rollitos de harina de trigo
FRUTA					

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REVISA POR PARTE DE LA ETC LA PLANEACIÓN DEL CICLO DE MENÚS		MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ	
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 1031

NOTA 1: Ofrecer agua apta para consumo humano. Su inclusión debe realizarse paulatinamente, con la finalidad de fomentar hábitos y estilos de vida saludables en los beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar.

Gobernación de NARIÑO | Secretaría de Educación — Alimentos para Aprender — PAE

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	**SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO**					
OPERADOR						
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
MODALIDAD DE ATENCION	**PREPARADO EN SITIO**		**TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO**		**REFRIGERIO JORNADAS UNICAS**	
NIVEL						

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	50 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							562.19	20.189	28.484	53.75	199.72	3.301	958.57	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							23%	23%	34%	15%	18%	35%	64%	

NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL	**MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ**		
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD-1031**

MENÚ No. 2														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60.48	79.8336	0.66528	0.12096	18.32544	1.8144	0.3024	2.4192	90gr
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21.6	0.75	0.102	4.338	0.9	0.258	0.12	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	35 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							361.6796	12.16568	21.72116	28.54464	351.9164	0.8702	780.4552	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							15%	14%	26%	8%	32%	9%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42.36	0.804	0.048	9.612	1.08	0.096	0.24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431.656	9.8894	15.0812	61.5582	154.642	1.9528	69.496	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	18%	18%	14%	21%	5%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

MENÚ No. 4														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	72 gr
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20.00	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							308.15	15.765	18.74	18.83	195.54	2.258	573.36	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							12%	18%	23%	5%	18%	24%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	113 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596.296	22.7554	28.3232	60.1662	207.342	4.0428	966.376	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	26%	34%	17%	19%	43%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	105 gr
			Tomate, crudo	B103	6.00	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60.52	100.4632	0.72624	0.12104	23.78436	4.8416	0.24208	15.7352	113 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
FRUTA	GRUPO II: FRUTAS Y VERDURAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514.6172	16.41444	26.83584	50.20116	203.4536	2.18708	974.4932	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	32%	14%	18%	23%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420.616	12.9634	14.3332	58.6382	162.282	3.3498	455.926	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	60 gr
			Sal	L015	1	5	0	0	0	0	1.2	0.015	1939.05	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							444.59	17.049	29.094	27.94	202.38	2.593	2510.91	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							18%	20%	35%	8%	18%	27%	167%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 1031				

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)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 ml
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	100 gr
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326.76	16.489	18.8304	22.1004	194.96	2.1598	568.26	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							13%	19%	23%	6%	18%	23%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

MENÚ No. 10														
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES							
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	35 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							476.646	17.0604	22.3582	51.0512	360.902	2.9498	782.816	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	20%	27%	15%	33%	31%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	100 gr
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20.0	20	17.8	0.42	0.02	3.78	2.4	0.16	1.2	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												

TOTAL MENÚ							357.47	17.793	19.64	26.522	202.02	2.798	573.72
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500
% ADECUACIÓN							14%	20%	24%	8%	18%	29%	38%
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ						
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031			

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12	12	42.36	0.804	0.048	9.612	1.08	0.096	0.24	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							431.656	9.8894	15.0812	61.5582	154.882	1.9558	457.306	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	11%	18%	18%	14%	21%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80	60	42.6	0.54	0.18	8.04	7.8	0.18	1.8	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	105 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	113 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							596.296	22.7554	28.3232	60.1662	207.342	4.0428	966.376	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	26%	34%	17%	19%	43%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	200 ml
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	327.25	90 gr
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	84	60.48	79.8336	0.66528	0.12096	18.32544	1.8144	0.3024	2.4192	
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6	6	21.6	0.75	0.102	4.338	0.9	0.258	0.12	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6.00	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							361.6796	12.16568	21.72116	28.54464	351.9164	0.8702	780.4552	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							15%	14%	26%	8%	32%	9%	52%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50	50	198	4.4	2.45	37.15	5.5	1.2	2.5	50 gr
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							602.33	21.5954	28.6416	61.8052	204.044	3.7138	959.474	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							24%	25%	35%	18%	19%	39%	64%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ									
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70	60.2	33.11	1.204	0.1204	6.1404	6.02	0.5418	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							326.76	16.489	18.8304	22.1004	194.96	2.1598	568.26	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							13%	19%	23%	6%	18%	23%	38%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35	35	105.35	6.125	8.925	0.105	205.1	0.14	3	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							476.646	17.0604	22.3582	51.0512	360.902	2.9498	458.566	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							19%	20%	27%	15%	33%	31%	31%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL				MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ										
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120	60	47.4	0.36	0	10.26	9	0.3	2.4	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
			Azúcar blanco, granulado	K003	10	10	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Tomate, crudo	B103	6	4.8	1.104	0.0432	0.0048	0.1968	0.432	0.024	0.288	
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89	60.52	100.4632	0.72624	0.12104	23.78436	4.8416	0.24208	15.7352	60 gr
			Sal	L015	1	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							514.6172	16.41444	26.83584	50.20116	203.4536	2.18708	974.4932	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							21%	19%	32%	14%	18%	23%	65%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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)	PORCIÓN SERVIDA
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14	14	65.24	0.504	2.324	10.57	5.04	0.49	0	200 ml
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100	90	134.1	11.34	9.72	0.27	47.7	1.53	125.1	100 gr
			Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60	60	53.4	1.26	0.06	11.34	7.2	0.48	3.6	60 gr
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							304.5	12.6	22.78	11.61	55.38	2.016	904.32	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							12%	14%	27%	3%	5%	21%	60%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

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							PORCIÓN SERVIDA
							CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12	12	49.32	2.028	0.9	7.692	6.48	0.54	0.36	200 ml
			Panela	K033	10	10	36.4	0.06	0.01	9.02	4.2	0.49	3.9	
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15	15	74.85	3.945	3.99	5.76	141	0.075	55.35	
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50	50	180	6.25	0.85	36.15	7.5	2.15	1	50 gr
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6.00	5.4	8.046	0.6804	0.5832	0.0162	2.862	0.0918	7.506	
			Aceite de soya	D012	8	8	72	0	8	0	0	0	0	
			Sal	L015	1.0	1	0	0	0	0	0.24	0.003	387.81	
AZUCARES	GRUPO VI: AZUCAR	INCLUIDA EN PREPARACION												
GRASAS	GRUPO V: GRASAS	INCLUIDA EN PREPARACION												
TOTAL MENÚ							420.616	12.9634	14.3332	58.6382	162.282	3.3498	455.926	
RECOMENDACIÓN							2491	87.2	83	348.7	1100	9.5	1500	
% ADECUACIÓN							17%	15%	17%	17%	15%	35%	30%	
NOMBRE DE LA NUTRICIONISTA DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL							MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ							
FIRMA							MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD-1031				

GUÍA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

MODALIDAD PREPARA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS										
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD		**PREESCOLAR, PRIMERO I, PRIMERO II, SECUNDARIA, MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO**		**OPERADOR**						
DEPARTAMENTO		**NARIÑO**		**MUNICIPIO**						
GRUPO ÉTNICO		**INDÍGENA**				**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**				
		RAIZAL				**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**				**X**
MENÚ No 1										
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**Preescolar**	**Primaria: 1,2,y 3**	**Primaria: 4 y 5**	**Secundaria**	**Media y Ciclo Complementario**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
					PESO BRUTO (g)	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS**	**CHOCOLATE EN LECHE**	**Chocolate, en pastilla, con azúcar**	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	**GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**HUEVO REVUELTO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS**	**AREPA DE MAIZ ASADA**	**Harina de maíz, extra cruda**	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni agriete; si siente que la preparación está muy seca, agrega de a poco agua hasta suavizarla. Forme bolitas de la masa
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					**MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ**					
FIRMA										

MENÚ No. 2										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar los empaques de la leche en polvo. Poner a calentar el agua. Agregar la leche, Mezclar muy bien hasta que no haya grumos. Retirar del fuego. Servir caliente
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	plátano hartón, maduro, crudo	B089	84 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobla el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6 gr					
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 3										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y arroz . Enjuagar el arroz hasta que el agua salga clara. Colocar el arroz en una olla con agua. Cocina a fuego medio hasta que el arroz esté blando y haya absorbido la mayor parte del agua. En un recipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta disolverla bien, sin grumos. Incorpora la leche ya preparada a la olla del arroz y mezcla
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Panela	K033	10 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando palitos del grosor de un dedo y hacerlos largos. En una olla colocar aceitey una vez caliente, introducir los deditos y
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA			

MENÚ No. 4										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños . Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya esten escurre. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreir las papas en una sarten y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien hasta que los huevos esten hecho. Cuando esten listo retirar. Servir caliente.
			Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	20 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA			

MENÚ No. 5										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente agrega la mezcla de huevos. El mismo comenzará a cocinarse, cuando los bordes estén ligeramente cocinados
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas porciones, formar bolitas y luego estirar hasta formar como una totilla pequeña. en una olla calentar con aceite y colocar las masitas a frair. Esperar
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 6										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89 gr					Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar. Servir según grado y nivel de escolaridad.
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA			

MENÚ No. 7										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un resipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS Y PLATANOS	ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar una porción de masa. Estirarla haciendo una tira delgada y larga. Luego enrollala sobre si misma
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	8 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 8										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1.0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlo, Cuando ya este calienta frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vualve a fritar hasta que esten doradas y
			Sal	L015	1					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 9										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1.0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 10										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la panela y espere a que se diluya y agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. Servir según el grupo de edad.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
		QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la bolsa del queso. En una tabla colocar el queso y cortar en porciones de acuerdo a
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco a poco el agua, la masa debe quedar suave, elastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el aceite y calientalo. Cuando ya este caliente colocar las hojaldras y
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1.0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA			

MENÚ No. 11										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	COLADA DE AVENA EN LECHE	Avena en Hojuelas, Precocida	A012	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un resipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON PAPA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños . Ponga las papas en un recipiente hondo con agua hirviendo y agregar sal, hasta que ablanden y cuando ya esten escurre. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un recipiente aparte, bate .los huevos con sal. Sofreir las papas en una sarten y vierte los huevos. Revuelve suavemente para que se mezclen bien
			Aceite de soya	D012	5					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Sal	L015	1.0					
			Papa, variedad	B074	20.0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 12										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	ARROZ CON LECHE	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	12					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompan. En
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Panela	K033	10					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	DEDITOS DE HARINA DE MAIZ	Harina de maíz, extra cruda	A035	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar la harina, huevo y sal, mezclar hasta que la masa este suave, sin secarse ni pegarse en las manos. Con las manos lavadas, tomar pequeñas porciones de masa. Enrollalas con las manos formando
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1.0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 13										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, cruda	C031	80					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Hervir agua en la cantidad necesaria según nivel de escolaridad y estando tibia agregarle la cantidad de leche en polvo necesaria y revolver, dejar enfriar. Mientras se enfria lavar, desinfectar la guayaba, porcionar y colocarla en la licuadora con la leche. Licuar, agregar el azúcar revolver, colar. Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la
			Aceite de soya	D012	5					
			Sal	L015	1.0					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MASITAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal y mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Agregar agua mientras se amasa, la masa debe quedar suave y manejable, sin pegarse en las manos. Tomar pequeñas
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6					
			Sal	L015	1.0					
			Aceite de soya	D012	8					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 14										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	LECHE CALIENTE	Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la leche. Limpiar y desinfectar los empaques de la leche en polvo. Poner a calentar el agua.
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	ABORRAJADO DE PLATANO MADURO CON QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar en platano con cascara. Pelar y cortar el platano en porciones medianas, A parte en una olla colocar aceite y una vez caliente, Introduzca los platanos. Freir el platano hasta que esten dorados. Retirar los platanos y colocalos sobre una tabla. Aplastalos suavemente, dandoles forma ovalada o redonda. No dejarlos muy delgados que se rompen. En cada porción de platano coloca una tora o cubo de queso. Dobla el platano hasta obtener un cilindro. Aparte lavar y desinfectar el huevo. En un bowl agregar el huevo, arina y sal y mezclar bien hasta que quede espesa. Pasa cada platano relleno por la mezcla, cubriendolo totalmente. Nuevamente freir los aborrajados hasta que esten dorados y
			plátano hartón, maduro, crudo	B089	84					
			Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	6					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6.00					
			Aceite de soya	D012	8					
			Sal	L015	1.0					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 15										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva . Agregar la leche en polvo y revuelva
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	AREPA DE MAIZ ASADA	Harina de maíz, extra cruda	A035	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. En un bowl agrega la harina de maíz precocida, el agua tibia, aceite y la sal . Mezcle con sus manos la masa hasta que ésta no se desmorone ni
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

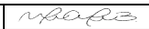
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA			

MENÚ No. 16										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN LECHE	Tomate de árbol rojo, crudo	C082	70 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el tomate de árbol. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche en polvo. Mezcle muy bien. Retirar del fuego. dejar enfriar. Mientras se enfriar lavar, cortar y colocar el tomate de árbol en la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que el endulzante se haya diluido, Servir frio.
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO EN TORTILLA	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Tomar la cantidad de huevos requeridos de acuerdo al número de raciones que vaya a preparar. Lávelos y desinféctelos. Colocar el aceite en la sartén y llevar a fuego medio. Mientras tanto añade los huevos a un bowl, agrega la sal y remueve hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea. A parte en la sarten con aceite caliente
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 17										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	AGUA DE PANELA EN LECHE	Panela	K033	10 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela. Hervir el agua en un recipiente hondo. Cuando esté en su punto de ebullición agregar la
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTO PROTEICO	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS	QUESO	Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	35 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad del queso . Limpiar y desinfectar la
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	HOJALDRA DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco cpoco el agua, la masa debe quedar suave, alastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estira cada una hasta obtener una tortilla delgada. En una olla vierte el
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 18										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, crudo	C051	120 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y pelar el mango. Hervir agua en la cantidad necesaria para la preparación, agregue la leche, cortar y colocar el mango la licuadora con el agua. Licuar, agregar el azúcar, revolver hasta que
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
			Azúcar blanco, granulado	K003	10 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Romper y verter en un recipiente auxiliar hondo. Batir los huevos vigorosamente junto con la sal. Lavar, enjuagar y picar finamente el tomate. Realizar un sofrito con el tomate. Adicionar al
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Tomate, crudo	B103	6 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	MONEDITAS DE PLATANO VERDE	Plátano hartón, verde, crudo	B092	89 gr					Limpiar y lavar los plátanos con cáscara. Retirar la cáscara y cortar en monedas. Precalentar el aceite y añadir las monedas de plátano. Una vez doradas, sacar, retirar el exceso de grasa, dejar reposar las moneditas del aceite y poner en un escurridor
			Sal	L015	1 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA										

MENÚ No. 19										
COMPONENTE	GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	Preescolar	Primaria: 1,2,y 3	Primaria: 4 y 5	Secundaria	Media y Ciclo Complementario	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
					PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	PESO BRUTO (g)	
BEBIDA CON LECHE	GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate, en pastilla, con azúcar	K010	14 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones óptimas de calidad de la leche y del chocolate . Limpiar y desinfectar la bolsa de leche y el chocolate. Poner agua en una olla y calentar a fuego medio hasta que este caliente, sin dejar que hierva. Agregar la leche en polvo y revuelve bien hasta que no queden grumos. A continuación agregamos el chocolate removiendo constantemente con
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
ALIMENTOS PROTEICOS	GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	100 gr					Verificar que el huevo, no tenga olor desagrable, color extraño o aspectos que altere la higiene o inocuidad del mismo. Lávelos y desinféctelos. Rompe el huevo en un recipiente y bátelo con un tenedor hasta que la mezcla sea homogénea. Añade una pizca de sal y mezcla bien. Coloca la cucharadita de aceite de soya en una sartén y caliéntala a fuego medio.Vierte el huevo batido en la sartén y revuelve suavemente con una espátula hasta que cuaje y alcance la consistencia deseada. Retirar del fuego y sirve
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	GRUPO I: CEREALES, RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	BASTONES DE PAPA FRITA	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	60 gr					Lavar y limpiar muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la superficie. Pelar y cortar las papas. Cortar en bastones. En una olla vierte el aceite y calentarlo, Cuando ya este calienta frie las papas por unos 5 minutos sin que se doren y sacalas y dejar reposar unos minutos. Luego se vualve a fritar hasta que esten doradas y crujientes. Cuando estan listos retirar los bastones de papa del aceite y poner en un escurridor para eliminar el exceso
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	GRUPO V. GRASAS	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								
AZÚCARES	GRUPO VI. AZUCARES	INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN								

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION			MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ
FIRMA			

MENÚ No. 20										
COMPONENTE	**GRUPO DE ALIMENTOS**	**NOMBRE DE PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**CÓDIGO DEL ALIMENTO**	**Preescolar**	**Primaria: 1,2,y 3**	**Primaria: 4 y 5**	**Secundaria**	**Media y Ciclo Complementario**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
					PESO BRUTO (g)	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	**PESO BRUTO (g)**	
BEBIDA CON LECHE	**GRUPO III: LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS**	**COLADA DE AVENA EN LECHE**	**Avena en Hojuelas, Precocida**	A012	12 gr					Asegurarse del buen estado de los alimentos antes de iniciar su preparación. Lavar, desinfectar y enjuagar los empaques de la panela, avena. Licúa la avena con agua hasta que quede bien deshecha. Poner la mezcla en una olla con el resto del agua; Llevar a fuego medio y cocina revolviendo constantemente para evitar que se pegue. En un resipiente aparte mezcla la leche en polvo con un poco de agua caliente hasta que quede sin grumos. Vierte la leche disuelta en la olla y mezcla bien. Añadir la panela y
			Panela	K033	10 gr					
			Leche de vaca, entera, en polvo	G008	15 gr					
CEREAL ACOMPAÑANTE	**GRUPO IV: CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**	**ROLLITOS DE HARINA DE TRIGO**	**Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda**	A040	50 gr					Verificar fecha de vencimiento vigente y condiciones optimas de calidad de la harina. Limpiar y desinfectar los empaques de la harina. Lavar y desinfectar el huevo. En un bowl mezclar la harina y la sal, mezclar. Agregar el huevo y mezclar. Mientras amasas añade poco cpoco el agua, la masa debe quedar suave, alastica y que no se pegue. Divide la masa en bolitas. Estirar cada bolita hasta formar una tira larga y delgada. enroola la tira desde un extremo hasta formar un rollito cilindrico. Presiona suavemente las puntas para que no se abran al freir. En una olla
			Huevo de gallina, entero, crudo	J004	6 gr					
			Aceite de soya	D012	5 gr					
			Sal	L015	1 gr					
GRASAS	**GRUPO V. GRASAS**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
AZÚCARES	**GRUPO VI. AZUCARES**	**INCLUIDA EN LA PREPARACIÓN**								
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA GUIA DE PREPARACION					**MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ**					
FIRMA										

PAE

Gobernación de NARIÑO Secretaría de Educación

LISTA DE INTERCAMBIOS						
MODALIDAD PREPARADA EN SITIO, REFRIGERIO JORNADAS UNICAS						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Preescolar, Primero, segundo y tercero, Cuarto y quinto, Media y complementaria**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**No. Certificados**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
LÁCTEOS	Leche entera de vaca					
	Leche de vaca en polvo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN ANIMAL	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Atún en agua y/o aceite					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, arveja seca, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Pasta					
	Avena					
	Fecula de maíz					
	Avena					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Plátano verde					
FRUTA	Papaya, piña. granadilla, melon, tomate de arbol, maracuya, lulo, naranja, banano.					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Panela					
	Chocolate en pastilla					
GRASAS	Aceite vegetal					
	Margarina					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA LISTA DE INTERCAMBIOS	MARIA CAMILA LUCERO LÓPEZ					
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	COLNUD-1031		

PAE RURAL

CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						CICLO DE MENÚ ALMUERZO PREPARADO EN SITIO				
DEPARTAMENTO	NARIÑO				MUNICPIO	DEPARTAMENTO	NARIÑO			MUNICPIO
GRUPO ÉTNICO	RAIZAL		ROM			GRUPO ETNICO	RAIZAL		ROM	
	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA				SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X	INDÍGENA	
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA						COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			
ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO						ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO				
SUBREGIÓN No. 1										
GRUPOS DE ALIMENTOS	MENÚ No. 1	MENÚ No. 2	MENÚ No. 3	MENÚ No. 4	MENÚ No. 5	MENÚ No. 6	MENÚ No. 7	MENÚ No. 8	MENÚ No. 9	MENÚ No. 10
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO FRITO	CARNE DE CERDO ASADA	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	TRUCHA A LA PLANCHA	HUEVO COCIDO FRIJOL GUISADO	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE CERDO, PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	TILAPIA FRITA	CARNE DE CERDO A LA PLACHA LENTEJA GUISADA	POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA	HUEVO PERICO
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO		ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ BLANCO COCIDO	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)
	PAPA COCIDA	ULLOCOS GUISADO CON MANI	INCLUIDA EN LA PREPARACION (PAPA Y ULLOCO)	PLATANO VERDE COCIDO		INCLUIDA EN LA PREPARACION DE LA SOPA	PATACÓN DE PLATANO VERDE FRITO			LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA A LA PLANCHA CON QUESO
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA Y MENTA	INCLUIDA EN LA PREPARACION DE SOPA	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN			ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	ENSALADA TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	ACELGA GUISADA	
	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA		JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE PIÑA ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		COLADA DE PLÁTANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR								
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	UVILLA CARAMELIZADA		ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		DULCE DE MORA	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR		MANGO CON MIEL		DULCE DE CHILACUAN
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones									
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA									
FIRMA	Angela Villota					MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018			

Educación Alimentos para Aprender

PAE Rural dispersos — Gobernación de NARIÑO — Secretaría de Educación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ETC DEPARTAMENTO	SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL DE NARIÑO					
MINUTA CON ENFOQUE DIFERENCIAL	NO APLICA					
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	X
MODALIDAD DE ATENCION	PREPARADO EN SITIO		TIPO DE COMPLEMENTO ALIMENTARIO		ALMUERZO PREPARADO EN SITIO	
NIVEL						

MENÚ No. 1

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO FRITO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	75	70	117	12.7	7.2	0.3	8	0.5	49	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo, crudo	B009	4	3.8	5	0.2	0.0	1.1	2	0.0	0.722	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PAPA COCIDA	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	95 g
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORÍA, LIMÓN Y SAL	Pepino Cohombro, crudo	B077	65	50	7	0.3	0.1	1.2	9	0.2	1	100g
		Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA	Hierbabuena	-	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	200 cm3
		Panela	K033	11	11	40	0.1	0.0	13.0	5	0.5	4.29	
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	13.0	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	UVILLA CARAMELIZADA	Uchuva, cruda	C084	64	60	46	0.9	0.3	8.5	4	0.6	0	60g
		Canela	-	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Anis	-	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						677	14	12	48	69	3	857	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	21%	18%	17%	6%	34%	57%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 2

GRUPOS DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO ASADA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	60	60	84	12.8	3.6	0.1	10	0.5	31.2	50 g
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	ULLOCOS GUISADOS CON MANÍ	Ulloco o chugua, con cascara, cruda	P077	85	85	43	1.2	0.4	8.2	13	0.6	0.5949998	100g
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Maní, con piel, crudo	T028	14	14	87	3.8	6.7	2.2	9	0.5	2.52	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA, MENTA Y MIEL	Lechuga común, cruda	B059	45	25	5	0.2	0.0	0.7	5	0.2	1.5	100g
		Fresa, madura, cruda	C025	53	50	23	0.4	0.3	4.2	11	0.3	1	
		Mandarina, cruda	C050	57	40	22	0.4	0.0	4.6	14	0.1	0.8	
		Menta	0	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Miel de abejas, líquida	K031	11	11	37	0.1	0.0	9.1	1	0.1	0.99	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	COLADA DE PLATANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR	Harina de plátano, cruda	B057	13	13	44	0.4	0.0	10.5	1	0.2	0.156	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
RUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						706	29	25	90	312	3	1288	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	41%	37%	32%	28%	32%	86%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 3

GRUPOS DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	Pollo, entero con piel, crudo	F077	58	58	97	10.5	6.0	0.2	7	0.4	40.6	40 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	5	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.3	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	

Y PLATANOS		Olloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	50	50	25	0.7	0.3	4.9	8	0.4	0.3499999	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Zapallo, crudo	B111	39	25	12	0.2	0.1	2.4	7	0.2	0.5	100g
		Acelga, hojas, cruda	B003	35	30	11	0.7	0.1	1.6	15	0.5	63.6	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Tomate de árbol amarillo, crudo	C081	100	95	55	1.6	0.1	11.9	10	0.8	0.95	200ml
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200ml
		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						656	31	27	70	580	3	1025	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	45%	41%	25%	53%	38%	68%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 4

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	

GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha, entera, cruda	E047	115	60	81	11.9	0.0	0.0	20	0.2	31.2	60g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PLÁTANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	35g
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	100g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Mora de castilla, cruda	C061	60	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	200g
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O		Azúcar blanco, granulado	K003	30	30	119	0.0	0.0	29.8	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						650	23	14	97	316	2	1692	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	33%	21%	35%	29%	24%	113%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA
FIRMA	ANGELA VILLOTA — MATRÍCULA PROFESIONAL: COLNUD 5018

MENÚ No. 5

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52	77	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.28	50g
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	T006	23	23	85	4.9	0.3	13.5	29	1.6	3.45	50g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200 cm3
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O	DULCE DE MORA	Mora de castilla, cruda	C061	67	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	60g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	

PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	DULCE DE MORA	Anis		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	60g
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						664	22.2	449	1881.0	7527	63.1	17533	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	32%	676%	674%	684%	725%	1169%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA		
FIRMA	ANGELA VILLOTA	MATRÍCULA PROFESIONAL	COLNUD 5018

MENÚ No. 6

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	SOPA DE MAIZ CON POLO, PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	Cerdo, carne magra, cruda	F011	58	58	81	12.4	3.5	0.1	10	0.5	30.16	250ml
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS		Maíz blanco, trillado	A046	40	40	143	3.5	0.4	31.2	4	0.8	2.4	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	B074	63	50	45	1.1	0.1	9.5	6	0.4	3	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	
		Col silvestre, cruda	B037	50	30	15	0.8	0.2	2.5	18	0.4	0.3599999	
		Olloco o chugua, con cáscara, cruda	P077	30	30	15	0.4	0.2	2.9	5	0.2	0.2099999	
		Haba verde, cruda	B050	30	30	43	3.0	0.2	6.8	10	0.6	7.8	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Acelga, hojas, cruda	B003	26	22	8	0.5	0.0	1.2	11	0.4	46.64	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	JUGO DE PIÑA ENDULZADO CON AZUCAR	Piña, cruda	C072	109	60	34	0.4	0.1	7.4	10	0.3	1.8	200ml
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	200ml
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)		Arroz blanco, pulido, crudo	A010	10	10	35	0.7	0.0	8.0	1	0.1	0.2	
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						654	32	8	123	330	4	562	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						33%	46%	11%	44%	30%	52%	37%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA											
FIRMA	Angela Villota				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018					
MENÚ No. 7													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	TILAPIA FRITA	Tilapia o mojarra, entera, cruda	E043	115	60	58	12.1	0.0	0.0	6	0.4	31.2	60g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Albahaca		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	PATACÓN DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	58	35	58	0.4	0.1	13.8	3	0.1	9.1	35g
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	80g
		Repollo blanco, crudo	B099	31	22	9	0.4	0.1	1.4	10	0.1	3.96	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR	Mango común, crudo	C051	140	90	71	0.5	0.0	15.4	14	0.5	3.6	200 cm3
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O		Azúcar blanco, granulado	K003	22	22	87	0.0	0.0	21.8	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						658	23	18	96	290	2	1695	
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69.8**	**66.5**	**279.2**	**1100**	**8.7**	**1500**	
% ADECUACIÓN						33%	33%	27%	34%	26%	20%	113%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA											
FIRMA	Angela Villota				MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018					
MENÚ No. 8													
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Cerdo, carne magra, cruda	F011	30	30	42	6.4	1.8	0.1	5	0.2	15.6	50 g
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0.0	3.0	0.0	0	0.0	0	
		Pimentón rojo, crudo	B080	1	1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0.02	
		Laurel		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Lenteja común, cruda	T026	23	23	89	5.3	0.2	14.0	12	1.7	6.21	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	6	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	1.75	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	

	LENTEJA GUISADA	Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	50g
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	38	134	2.5	0.2	30.4	3	0.3	0.76	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ENSALADA TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	Tomate, crudo	B103	38	30	7	0.3	0.0	1.2	3	0.2	1.8	50g
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	26	22	10	0.2	0.0	2.1	6	0.1	7.7	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Limón, crudo	C044	8	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	0.2	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	C031	102	77	55	0.7	0.2	10.3	10	0.2	2.31	200ml
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	6.8	240	0.0	84	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	MANGO CON MIEL	Mango común, crudo	C051	140	90	71	0.5	0.0	15.4	14	0.5	3.6	90g
		Miel de caña de azúcar, líquida	K032	11	11	32	0.0	0.0	8.0	8	0.1	0.11	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						689	23	18	102	313	3	1680	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						35%	33%	27%	36%	28%	40%	112%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA							
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018				

MENÚ No. 9

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA	Pollo, entero con piel, crudo	F077	74	67	112	12.1	6.9	0.3	8	0.5	46.9	67g
		Zapallo, crudo	B111	46	30	14	0.3	0.1	2.9	8	0.2	0.6	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Arveja verde, cruda	B019	12	12	12	0.7	0.0	1.9	4	0.2	0.6	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Ajo, crudo	B009	3	2	3	0.1	0.0	0.6	1	0.0	0.38	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	

GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	ACELGA GUISADA	Acelga, hojas, cruda	B003	65	50	19	1.2	0.1	2.7	25	0.9	106	65 g
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0.0	4.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Fresa, madura, cruda	C025	67	60	27	0.5	0.3	5.0	13	0.3	1.2	200 cm3
		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	G012	200	200	110	6.4	6.4	13.0	240	0.0	84	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						668	26	24	90	320	4	1424	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	38%	36%	32%	29%	40%	95%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA											
FIRMA	Angela Villota	MATRÍCULA PROFESIONAL				COLNUD 5018							

MENÚ No. 10

GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							PORCIÓN SERVIDA
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)	
GRUPO IV. CARNES, HUEVOS, SEMILLAS LEGUMINOSAS SECAS Y FRUTOS SECOS	HUEVO PERICO	Huevo de gallina, entero, crudo	J004	58	52	77	6.6	5.6	0.2	28	0.9	72.28	50 g
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Tomate, crudo	B103	6	4.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0.288	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Cilantro, crudo	B035	3	3	1	0.1	0.0	0.2	2	0.1	1.38	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
GRUPO I. CEREALES RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)	Arroz blanco, pulido, crudo	A010	40	40	141	2.7	0.2	32.0	4	0.3	0.8	90 g
		Arveja verde, cruda	B019	15	13.5	13	0.8	0.0	2.1	5	0.2	0.675	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	B110	15	13.5	6	0.1	0.0	1.3	4	0.1	4.725	
		Habichuela, cruda	B052	15	13.5	6	0.3	0.0	1.0	5	0.1	0.81	
		Cebolla junca, tallos, cruda	B029	8	3	1	0.0	0.0	0.2	2	0.0	0.45	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
	LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA A LA PLANCHA CON QUESO	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	B071	95	95	91	2.1	0.1	20.0	10	1.0	17.1	95 g
		Sal	L015	1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	387.81	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0.0	2.0	0.0	0	0.0	0	
GRUPO III. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	G017	47	47	141	8.2	12.0	0.1	275	0.2	439.45	47g
GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS	JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Mora de castilla, cruda	C061	67	60	44	0.6	0.1	8.8	25	1.0	0.6	200ml
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO VI. AZUCARES (PARA PREPARACIONES Y/O DULCES/POSTRES)	DULCE DE CHILACUAN	Papayuela, cruda	C067	64	60	16	0.4	0.1	14.0	6	0.2	0.18	60g
		Canela		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Anis		1	1	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	
		Azúcar blanco, granulado	K003	11	11	44	0.0	0.0	10.9	0	0.0	0	
GRUPO V. GRASAS (PARA PREPARACIONES)	Incluido en las preparaciones												
TOTAL MENÚ						683	21.9	24	102.1	369	4.1	1703	
RECOMENDACIÓN						1994	69.8	66.5	279.2	1100	8.7	1500	
% ADECUACIÓN						34%	31%	36%	37%	34%	47%	114%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA						
FIRMA	ANGELA VILLOTA					MATRÍCULA PROFESIONAL			COLNUD 5018			
PROMEDIO GENERAL												
GRUPO DE ALIMENTOS	NOMBRE DE PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO DEL ALIMENTO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (MG)
TOTAL MENÚ						6706	246	618	2700	10426	92	29458
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69.8**	**66.5**	**279.2**	**1100**	**8.7**	**1500**
% ADECUACIÓN						67%	70%	186%	193%	190%	210%	393%

Educación | Alimentos para Aprender | PAE Rural dispersa | Gobernación de NARIÑO – Secretaría de Educación

GUIA DE PREPARACION

COMPLEMENTO ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD			**OPERADOR**			**PAE para ruralidades dispersas**		
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**			**No certificados**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**			**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
			ROM			**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**x**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	POLLO FRITO	**Pollo, entero con piel, crudo**	75	1 unidad mediana	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Sacrifique el pollo el mismo dia de consumo, sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejandolo en refrigeraión para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable 3. Porcione el pollo cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar y desinfectar con agua segura la cebolla junca y ajo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Sazonar el pollo con sal y ajo. 6. Precalentar un sartén con aceite. 7.Cuando este caliente, ponga a freír el pollo a fuego medio-bajo. Retirar del sartén cuando el pollo este dorado por ambos lados. 8. Servir a cada niño
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Ajo	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	**Arroz blanco, pulido, crudo**	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	PAPA COCIDA	**Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	95	3 unidades medianas	1. Verifique que la papa tenga un color amarillo, sea de textura seca y firma, sea de forma rendonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 2. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara. 3. Ponga las papas en una olla con agua hirviendo y agregue sal. 4. Retirar del fuego cuando la papa este suave. 5. Escurrir las papas 6. Servir a cada niño.
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL	**Pepino Cohombro, crudo**	65	1 trozo mediano	1. Verificar que las verduras pepino, tomate de carne, zanahoria, cilantro y limón tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Retirar la cascara de la zanahoria y picar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate, crudo	38	1 cucharadita dulcera rasa	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita dulcera rasa	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	AGUAPANELA EN LECHE CON HIERBABUENA	**Hierbabuena**	1	1 hoja	1. En una olla colocar a hervir agua segura 2. Revise que la panela sea de color café, sea en bloque y tenga un olor ducel sin manchas ni insectos. 3. Lavar con agua segura la panela para eliminar suciedades 4. Elegir la hojas de hierbabuena (puede elegir la hoja aromatica que encuentre con fácilidad) y lavarla con agua segura. 5. Colocar en el agua segura la panela y la hierbabuena , dejar hervir hasta que la panela se haya disuelto totalmente
		Panela	11	1 trozo pequeño	

		Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	1 taza	6. Servir a cada niño.
POSTRE	**UVILLA CARAMELIZADA**	**Uchuva, cruda**	64	1 taza	1. Pelar las uvillas 2.Desinfectar las uvillas, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. En una olla pequeña a fuego medio, agregar el agua y el azúcar y llevar a hervir. 4. Baje el fuego a medio-bajo, agregue las uchuvas y cocinar unos 20 minutos. 5. Retire del fuego y guarde en un recipiente de vidrio y refrigere 6. Servir a cada niño
		Canela	1	1 pizca	
		Aniz	1	1 cucharadita	
		Azucar	11	1/2 taza	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO ASADA**	**cerdo, carne magra, cruda**	60	1/8 de libra	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido,sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Limpiar y desinfectar pimenton y el laurel con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Picar finamente pimenton y el laurel (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio) y sazonar la carne, dejar este sazón por almenos 15 minutos 4. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 5. Dorar la carne en su totalidad. 6. Servir
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Pimenton	1	1 trozo pequeño	
		Laurel	1	1 hoja	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	**ARROZ BLANCO COCIDO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**ULLOCOS GUISADOS CON MANÍ**	**Ullocos , con cáscara, crudos**	85	1 unidad grande	1. Revise que los ullocos sean de color rosado claro, no tengan moho ni manchas y no tener olor desagradable. 2.Se cocinan los ullucos en agua segura con sal, se escurren, se parten en ruedas. 3. En otra olla, se coloca a cocinar el maní en agua segura con sal hasta que esten blandos, se escurre la mayoria del agua y se procede a licuar si tiene licuadora o se tritura sino cuenta con esta. 4.Limpiar y desinfectar la cebolla y el ajo con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 5. Picar finamente la cebolla y el ajo. 6. En un sarten, mezcle todos los ingredientes a fuego medio, revolver suavemente por unos 10 a 15 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Maní crudo con cáscara	14	1 cucharada sopera llena	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, FRESA, MANDARINA, MENTA Y MIEL**	**Lechuga común, cruda**	45	1/2 pocillo chocolatero	1. Verificar que las verduras como la lechuga y fruta como mandarina y fresas tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar la lechuga, fresa, mandarina y la hojas de menta con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y retirar la sucidad 3. Retirar la cascara de la mandarina y tallos de la fresa 4. Picar las frutas, verduras y las hojas de menta 5. Aplica la miel 6. En un plato/olla juntar todos los ingredientes y revolver 7. Servir a cada niño.
		Fresa	53	3 unidades medianas	
		Mandarina	57	1 unidad pequeña	
		Menta	1	1 hoja	
		Miel de abejas, líquida	1	1/2 cucharadita	
BEBIDA	**COLADA DE PLATANO EN LECHE ENDULZADA CON AZÚCAR**	**Harina de plátano**	13	1 cucharada sopera	1. Tomar la harina de plátano verde en polvo o tomar un plato verde cortarlo en rodajas delgadas secar en el sol y triturar o colocar en un molino. 2. En otra olla, observe que la leche a utilzar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos. 3. Luego poner a cocinar el platano con la leche, adicionar canela y azucar, mezclar durante 10 minutos. 4. Sacar del fuego y servir caliente.
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
		Pechuga de pollo	58	1/4 de unidad mediana	1. Revisar y lavar con agua segura, que el zapallo no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 2. Desinfectar el zapallo, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	

ALIMENTO PROTEICO	LOCRO DE ZAPALLO CON QUESO, ARVEJA VERDE, REPOLLO, ACELGA, PAPA, ULLOCO, CILANTRO Y POLLO	Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	3. Retirar cascara del zapallo y picarlo en pedazos pequeños 4. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, cilatro, ajo, ullocos, acelga y arveja con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla Verifique que la papa tenga un color blanco, sea de textura seca y firma, sea de forma rendonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 6. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños 7. verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable. 8. Poner a calentar agua (100 ml por niño), porcione el pollo en presas adicionelo hasta que se cocine agregar el zapayo, cebolla junca, tomate de carne, cilatro, ajo, ullocos y arveja antes prealistadas, junto con la sal 9. Cuando llegue al primer hervor agregar la acelga y papa común antes peladas y picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 10. Revolver, sacar las presas de pollo que se enfrie y desmenusar 11. Luego, revise el queso que sus bordes se encuentran limpios y su olor sea gradable no tengia partículas extrañas, moho o con un olor extraño o rancio. 12. Lavar el queso/quesillo o cuajada con agua segura y desmenuzarlo 11. Revolver el locro, adicionar el pollo desmechado y el queso 13. Servir a cada niño.
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	63	1 unidad mediana	
		Ullocos , con cáscara, crudos	50	2 unidades medianas	
VERDURA FRIA O CALIENTE		Zapallo crudo	39	1/2 trozo mediano	
		Acelga hoja, cruda	35	1 tallo pequeño	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Queso campesino	47	1 tajada mediana	
		Arveja verde cruda	12	1 cucharadas sopera	
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	tomate de arbol amarillo, crudo	100	1 unidad mediana	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar el tomate de árbol con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar el tomate de arbol, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frio a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada soperas llena	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. Poner a calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar). 3. Adicionar el arroz al agua caliente cuando este llegue a hervir y esperar hasta que este bien blandito. 4. En otra olla, observe que la leche a utilzar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 5. Luego adicionar la leche al arroz. 6. Agregar azucar y la canela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente.
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	TRUCHA A LA PLANCHA	Trucha arco irirs, cruda	115	1 trozo mediano	1. Verifique que la trucha tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas de la trucha y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por almenos 15 minutos 5. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la trucha. 6. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. 7. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Albahaca	1	1 hoja	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 Pizca	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO VERDE COCIDO	Plátano hartón, verde crudo	58	1 unidad mediana	1.Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas 4. En una olla colocar agua caliente y sal y agregar el platano 5. Realizar presion con un tenedor sobre estos, si estan blandos retirar del agua 6. Esperar que se enfrien 7. servir
		Sal	1	1 pizca	
		Tomate, crudo	38	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, zanahoria y limón tengan su color característico y olor característico sin ser fetido o desagradable

VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN**	**Repollo, crudo**	31	1/2 pocillo chocolatero	2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Corta finamente el repollo por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 8. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1 pizca	

BEBIDA	**JUGO DE MORA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR**	**Mora, madura, cruda**	60	7 unidades	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la mora con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la mora, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos y dejar enfriar 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua y la leche. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frio a cada niño.
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	30	2 cucharadas sopera llena	

MENÚ No. 5					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**Medida casera**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO COCIDO	Huevo de gallina, entero, crudo	58	1 unidad	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar.
	FRIJOL ROJO GUISADO	Frijol bola roja, crudo	23	2 cucharadas soperas llena	1. Dejar en remojo los frijoles la noche anterior 2. Revise los frijoles que sean redondos sin gorgojo ni manchas 3. Al siguiente día, lave los frijoles con agua segura 4. En una olla (pitadora preferiblemente) con agua aplique los frijoles. sal y deje cocinar. 5.Lavar y desinfectar, la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 6. En un sarten realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7. Una vez listo el sofrito agregarlo a los frijoles mezcle y dejar cocinar máximo por 30-50 minutos. 8. Servir a cada niño.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Guayaba, madura, cruda	102	1 unidad grande	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilzar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 4. Mientras se enfria lavar la guayaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 5. Desinfectar la guayaba, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
POSTRE	DULCE DE MORA	Mora de castilla, cruda	67	2 tazas	1.Lava bien las moras. 2.En una olla grande, coloca las moras y añade la taza de agua. Cocina a fuego medio durante unos 10-15 minutos, hasta que las moras estén suaves. 3. Agrega a la olla el azúcar con las moras, más canela y anis. Revuelve bien para que el azúcar se disuelva. 4.Reduce el fuego a bajo y cocina la mezcla durante 30-40 minutos, revolviendo ocasionalmente. La mezcla debe espesar y adquirir una consistencia de dulce. 5.Una vez que el dulce esté en la consistencia deseada, retíralo del fuego y déjalo enfriar. Puedes almacenarlo en un frasco hermético en el refrigerador. 6. Servir
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
		Canela	1	1/2 cucharillita	
		Anis	1	1/2 cucharillita	

MENÚ No. 6					
COMPONENTE	**PREPARACIÓN**	**NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)**	**PESO BRUTO**	**Medida casera**	**PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN**
ALIMENTO PROTEICO		cerdo, carne magra, cruda	58	1/8 de libra	
		Arveja verde, cruda	12	1/2 taza	
		Maíz blanco, trillado	40	1 cucharadita dulcera rasa	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	

	SOPA DE MAIZ CON CARNE DE CERDO,PAPA CRIOLLA, PAPA CAPIRA, COL, OLLUCOS, HABA, ARVEJA,CEBOLLA, ZANAHORIA Y CILANTRO	Ajo	2.5	1/2 cucharadita	1. Lavar y desinfectar, la cebolla junca, cilatro, ajo, ullocos, col, haba,acelga y arveja con agua segura utilizando 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 2. En otra olla Verifique que la papa tenga un color blanco, sea de textura seca y firma, sea de forma rendonda, alargada o curvada y que no tenga manchas negras ni moho y no tenga mal olor. 3. Lave y limpie con agua segura muy bien las papas eliminando toda la suciedad de la cascara, quitar la cascara y picar en trozos pequeños 4. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido,sea firme, elástica y ligeramente 5. Poner a calentar agua (100 ml por niño), porcione la carne adicionela hasta que se cocine agregar todas las verduras antes prealistadas, junto con el maiz y la sal. 6. Cuando llegue al primer hervor agregar la acelga y papa común antes peladas y picadas en trozos, dejar cocinar por unos 15 a 20 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Cilantro, crudo	3.3	1/2 cucharadita	
		Sal	0.5	1 pizca	
CEREALES		Col silvestre, cruda	50	1 unidad	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES		Ollocos , con cáscara, crudos	50	1 taza	
VERDURA FRIA O CALIENTE		Maíz blanco, trillado	40	1/2 libra	
		Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	63	1 unidad mediana	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	95		
		Haba verde, cruda	30	1/2 taza	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita	
		Acelga, hojas, cruda	26	1/2 taza	
BEBIDA	JUGO DE PIÑA EN AGUA ENDULZADO CON AZUCAR	Piña, crudo	109	1 tajada mediana	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Mientras se enfria el agua, lavar la piña con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la piña, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con y agua. 6. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar. 8.Servir frio a cada niño.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	ARROZ CON LECHE ENDULZADO CON AZUCAR	Arroz blanco, pulido, crudo	10	1 cucharada soperas llena	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. Poner a calentar agua (2 vaso de agua por cada vaso de arroz a utilizar). 3. Adicionar el arroz al agua caliente cuando este llegue a hervir y esperar hasta que este bien blandito. 4. En otra olla, observe que la leche a utilzar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 5. Luego adicionar la leche al arroz. 6. Agregar azucar y la canela, mezclar durante 10 minutos. 7. Sacar del fuego y servir caliente.
		Canela	1	1 astilla	
		Azúcar blanco, granulado	10	1 cucharada soperas llena	
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	

MENU No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEÍCO	TILAPIA FRITA	Trucha arco irirs, cruda	115	1 trozo mediano	1. Verifique que la tilapia tenga branquias rojas brillantes y húmedas, los ojos sean saltones, húmedos y cristalinos, las escama brillantes, su textura firme y elástica, al oprimir el pescado la marca de los dedos queda en el cuerpo sin presencia de olor fuerte. 2. Lavar con agua segura y retirar escamas y aplicar limón y sal para desinfectar. 3. Limpiar y desinfectar la cebolla, ajo y la albahaca con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente la cebolla junca, el ajo, la albahaca (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio)- y sazonar la trucha, dejar este sazón por almenos 15 minutos 5. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la tilapia. 6. Esperar que se dore la trucha en su totalidad. 7. Servir.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Albahaca	1	1 hoja	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	ARROZ BLANCO COCIDO	Arroz blanco, pulido, crudo	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	0.5	1 Pizca	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACÓN DE PLATANO VERDE FRITO	Plátano hartón, verde crudo	58	1 unidad mediana	1.Verifique que el plátano tenga un color verde, sea de textura seca y firme no tenga manchas negras nin olor desagradable. 2. Lave el plátano con agua segura. 3. Pele la cascara del plátano y corte los platanos en tajadas gruesas 4. En un aceite poner a calentar el aceite añadir las tajadas, freir 5. Sacar del sarten y realizar presion con un plato sobre ellos
		Aceite de soya	4	1 cucharadita	

		Sal	1	1/2 cucharadita	6. Colocarlos de nuevo en el sarten hasta que totalmente fritos 7. Aplique la sal y servir
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA, TOMATE CON LIMÓN**	**Tomate, crudo**	37.5	1/4 de unidad grande	1. Verificar que las verduras tomate de carne, repollo, zanahoria y limon tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fetido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Corta finamente el repollo por hojas 6. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 7. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 8. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Repollo, crudo	31	1/2 pocillo chocolatero	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	2 cucharadas soperas	
		Limón	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Sal	1	1/2 cucharadita	
BEBIDA	**JUGO DE MANGO EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR**	**Mango común, crudo**	140	1 unidad mediana	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 4. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 5. Mientras se enfria lavar el mango con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 6. Desinfectar el mango, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 7. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con la leche y agua. 8. Licuar y.colar. 9.Servir frio a cada niño.
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	22	1 cucharada sopera llena	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	**cerdo, carne magra, cruda**	30	1/6 de libra	1. Verifique que la carne de cerdo sea de color rosa pálido,sea firme, elástica y ligeramente húmeda, olor característico al alimento, sin tener moho, ni un mal olor que puede ser rancio o desagradable 2. Limpiar y desinfectar pimenton y el laurel con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 4. Picar finamente pimenton y el laurel (puede utilizar la especie aromatica que cuente en el territorio) y sazonar la carne, dejar este sazón por almenos 15 minutos 5. En un sarten colocar aceite, hasta que este lo suficientemente caliente y colocar la carne. 6. Dorar la carne en su totalidad. 7. Servir.
		Pimenton	1	1 trozo pequeño	
		Laurel	1	1 hoja	
		Aceite de soya	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja común, cruda	23	2 cucharada soperas llenas	1. Dejar en remojo en agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar) la cantidad de lentejas a utilizar la noche anterior en una olla con tapa 2. Al siguiente día, lave con agua segura la lentejas, dejando ir la suciedad 3. En una olla con agua caliente adicione las lentejas, añada sal y deje cocinar. 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, zanahoria y picar finamente pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región 5. En un sarten realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 6. Una vez cocinadas las lentejas añada el sofrito de aliños y mezcle y dejar cocinar máximo por 5 minutos. 7. Servir a cada niño.
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro	3	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	**ARROZ BLANCO COCIDO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 de cucharadita	
		Sal	0.5	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES					
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ENSALADA TOMATE, ZANAHORÍA, CILANTRO, LIMÓN Y SAL**	**Tomate, crudo**	38	1 cucharadita dulcera rasa	1. Verificar que las verduras tomate de carne, zanahoria, cilantro y limón tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Retirar la cascara del tomate de carne picar en trozos pequeños. 4. Retirar la cascara de la zanahoria y rallar. 5.Retirar la cascara de la zanahoria y picar. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limon y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	26	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Limón, crudo	8	1 cucharadita dulcera rasa	

		Sal	1	1 pizca	7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
BEBIDA	**JUGO DE GUAYABA EN LECHE ENDULZADO CON AZUCAR**	**Guayaba, madura, cruda**	102	1 unidad grande	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Observe que la leche a utilzar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, hervir la leche a fuego alto por 10 minutos 3. Poner la cantidad de leche dejar enfriar. 4. Mientras se enfria lavar la guayaba con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	
POSTRE	**MANGO CON MIEL**	**Mango común, crudo**	140	1 unidad mediana	1. Lavar el mango con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 2. Desinfectar el mango, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Porcionar la fruta 4. Servir en platos y adicionar la miel
		Miel	11	1 cucharada sopera llena	

MENU No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	**POLLO GUISADO CON PAPA CHORRIADA**	**Pollo, entero con piel, crudo**	74	1 presa	1. Realizar medidas básicas de higiene para manipuladores de alimentos 2. Sacrifique el pollo el mismo dia de consumo sino cuenta con nevera o máximo el día anterior dejandolo en refrigeraión para su limpieza utilice agua segura (agua clara que no tenga sustancias contaminantes como piedras, tierra, insectos u otro tipo de animales, hervir por 1 a 3 minutos y dejar enfriar para utilizar), verifique que el pollo se encuentre de color blanco oligeramente rosado (color característico del alimento), tenga contextura firme y húmeda y olor ligero es decir que no presente mal olor, rancio o desagradable 3. Ponga el pollo a cocinar en agua segura hasta que este blando 4. Lavar con agua segura la cebolla junca, tomate de carne, ajo y cilantro y picar finamente, pero recuerde también que puede utilizar especies que se cultiven en su región. 5, simultaneamente cocina las papas en otra olla, verifique que queden blandas 6. En un sarten realizar un sofrito, adicionar los aliños picados finamente, con sal y aceite. 7.Posteriormente adicione el sofrito al pollo, cocinar hasta que este blando y completamente cocido. 8, Adicione el sofrito del pollo sobre las papas previamente cocidas. 9. Servir a cada niño.
		Zapallo, crudo	46	3 cucharadas	
		Tomate, crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	4	1/2 cucharadita	
		Ajo	3	1/2 cucharadita	
		Cilantro, crudo	3	1/2 cucharadita	
		Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	95	1 und mediana	
		Sal	1	1 pizca	
CEREALES	**ARROZ BLANCO COCIDO**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	40	3 cucharadas soperas llenas	1. Tomar la cantidad de arroz, lavarlo con agua segura, verificar que se encuentre libre de suciedad y escurrirlo bien. 2. En una olla agregar 2 tazas de agua por 1 taza de arroz a fuego medio (la cantidad de agua y arroz depende de la cantidad de niños a atender). 3. Lavar con agua segura la cebolla junca y picar finamente 4. En la cantidad de agua adicionar sal y la cebolla picada y revolver 5. Luego, añada el arroz y cocinar a fuego medio sin mover, hasta que se encuentre bien cocido durante unos 10-15 minutos. 6. Servir a cada niño.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
VERDURA FRIA O CALIENTE	**ACELGAS GUISADAS**	**Acelga, hojas, crudas**	65	1/2 pocillo chocolatero	1.Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 2. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos. 3. Corta la acelga. 5.Corta finamente la cebolla cabezona. 5. En un plato/olla juntar todas las verduras y revolver 6. Cortar el limón y exprimir sobre las verduras 7. Aplicar un poco de sal, revolver y servir.
		Tomate crudo	6	1 cucharadita dulcera rasa	
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
BEBIDA	**JUGO DE FRESA EN LECHE ENDULZADO CON AZÚCAR**	**Fresa, madura, cruda**	67	7 unidades	1. Hervir agua clara por 1 a 3 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la fresa con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la fresa, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. En otra olla, observe que la leche a utilizar sea de color blanco, textura liquida y no tenga olor agrio ni sabor ácida o amarga. Luego, poner a hervir la leche a fuego alto por 10 minutos y dejar enfriar 6. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua y la leche. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.colar.
		Leche de vaca, entera, liquida	200	1 vaso mediano	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada sopera llena	

MENU No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO	Medida casera	PROCEDIMIENTO PREPARACIÓN
ALIMENTO PROTEICO	**HUEVO PERICO**	**Huevo de gallina, entero, crudo**	58	1 unidad	1. Verifique que el huevo se encuentre en buen estado, su cascara sea fuerte y sin olor desagradable 2. Lave y desinfecte el huevo utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 3. Verificar que las verduras acelga, cebolla cabezona y tomate tengan su color caracteristico y olor caracteristico sin ser fétido o desagradable 4. Limpiar y desinfectar con 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos.
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	0.5	1 pizca	
		Cebolla junca, tallos, cruda	7.5	1 cucharadita dulcera rasa	

		Tomate crudo	6.25	1 cucharadita dulcera rasa	5. En un sarten agregue el aceite y deje calentar 1 minuto. 6. Agregue el huevo y las verduras con un poco de sal, revuelva hasta tener una consistencia blanda 7. servir a cada niño.
		Cilantro, crudo	3.3	1/2 cucharadita	
CEREALES	**ARROZ CON VERDURAS (ARVEJA, ZANAHORIA, HABICHUELA)**	**Arroz blanco, pulido, crudo**	40	3 cucharadas soperas llenas	1.Lava y corta todas las verduras y la carne en cubos. 2.En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y sofríe hasta que estén dorada. 3.Incorpora la zanahoria, la papa, las arvejas y las habichuelas. Revuelve bien y cocina por unos 5 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse. 4.Agrega el arroz y mezcla todo. Cocina por 2 minutos, asegurándote de que el arroz se impregne con los sabores. 5. Vierte el caldo de la carme en la olla. Añade sal y lleva a ebullición. 5. Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido. 6. Retira del fuego y deja reposar tapado durante 5 minutos. Luego, esponja el arroz con un tenedor y sirve caliente.
		Cebolla junca, tallos, cruda	8	1 cucharadita dulcera rasa	
		Arveja verde cruda	15	1 cucharada sopera	
		Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	2 cucharadas soperas	
		Habichuela cruda	15	2 cucharadas soperas	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Sal	1	1 pizca	
TUBERCULOS, RAICES, PLATANOS O DERIVADOS DE CEREALES	**LAPINGACHOS DE PAPA AMARILLA CON QUESO ASADOS**	**Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda**	95	3 unidades medianas	1.Hierva las papas con agua y sal hasta que estén suaves. 2.Caliente el aceite a temperatura media 3. Haga un puré con las papas. Agregue el refrito de cebolla y sal al puré de papas y mezcle bien. 4. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora. 5. Forme bolas pequeñas con la mezcla de papas, haga un hueco en la mitad de cada bola y rellénelo con el queso. 6. Aplasta las bolas hasta que tengan forma de tortillas gruesas y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos o hasta que la hora de cocinarlas. 7. Cocine las tortillas en una parrilla plana o una sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados. 8. Servir a cada niño.
		Sal	1	1 pizca	
		Aceite de soya	2	1/2 cucharadita	
		Queso fresco, semiduro, semigraso, tipo campesino	47	1 tajada mediana	
BEBIDA	**JUGO DE MORA EN AGUA ENDULZADO CON AZÚCAR**	**Mora, madura, cruda**	67	7 unidades	1. Hervir agua cinco por 1 a 5 minutos. 2. Deje que el agua hervida se enfríe y guárdela en una olla/jarra con tapa. 3. Lavar la mora con agua segura, revisar que la fruta no tenga manchas negra o con moho, no tenga magulladuras y no tenga olor ácido 4. Desinfectar la mora, utilizar 1 cucharada de bicarbonato de sodio en polvo, o 1 taza de vinagre, o 1 mililitro de hipoclorito de sodio al 5% por cada litro de agua durante 5 a 10 minutos y lavar. 5. Porcionar la fruta, colocarla en la licuadora con junto con el agua. 7. Licuar, agregar el azúcar revolver. 7.Colar.
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	
POSTRE	**DULCE DE CHILACUAN**	**Papayuela cruda**	64	1 unidad mediana	1.Lava bien los chilacuanes. 2. Pelar los chilacuanes completamente y lo cortamos a la mitad y retiramos la pepa 3. Ponemos a hervir el agua con el azúcar, la canela y si gustas anís de estrella 4. Pones los chilacuanes en el agua, esperamos hasta que queden blandos (15 a 20 min) retiramos y los cortamos en tiras 5. Los volvemos a poner en el agua y esperamos de 35 a 45 minutos y listo 6. Servir
		Canela	1	1 cuchara	
		Aniz	1	1 cuchara	
		Azúcar blanco, granulado	11	1 cucharada soperas llena	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**	
FIRMA	ANGELA VILLOTA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**

LISTA DE INTERCAMBIOS						
COMPLEMENTO ALMUERZO RACIÓN PREPARADA EN SITIO						
GRADO Y NIVEL DE ESCOLARIDAD	**Primaria**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO	**Nariño**		**MUNICIPIO**	**No Certificados**		
GRUPO ETNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**X**
SUBREGIÓN 1						
COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**					
	Carne de res					
	Carne de cerdo					
	Huevo de gallina					
	Trucha entera					
	Tilapia					
	Pollo					
ALIMENTO PROTEÍCO DE ORIGEN VEGETAL	Leguminosas: frijol rojo, frijol blanco,lenteja, garbanzo					
CEREAL	Arroz					
	Maíz blanco trillado					
	Avena					
	Pasta					
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa					
	Papa criolla cruda					
	Yuca					
	Platano maduro					
	Quinua					
	Plátano verde					
VERDURAS	Verduras y hortalizas crudas o cocidas: Arveja verde cruda, col silvestre, haba verde, cebolla junca, zanahoria, acelga,ajo, tomate, olloco, lechuga, pimenton, pepino, zapallo, habichuela, colifrlor, calabaza, repollo blanco, remolacha, guatila, espinaca.					
FRUTA	Papaya, piña, granadilla, tomate de arbol, guayaba, lulo, naranja, banano, gulupa, mora, fresa, mandarina, uvilla, mango, naranja, aguacate.					
AZÚCARES	Azucar blanca					
	Miel de abejas liquida					
	Miel de caña de azucar					
	Panela					
GRASAS	Aceite vegetal (soya)					
	Mani con piel, crudo					
	Margarina					
LÁCTEOS	Leche: leche entera de vaca, Leche de vaca en polvo					
	Yogurt (casero con fruta)					
	Queso: cuajada, quesillo					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	**ANGELA MARIA VILLOTA IBARRA**					
FIRMA	ANGELA VILLOTA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**COLNUD 5018**		

ANALISIS DEL SECTOR PARA CONTRATAR LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO Y LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS QUE ATIENDEN POBLACIÓN MAYORITARIAMENTE INDÍGENA Y AQUELLOS QUE SE ENCUENTREN UBICADOS EN TERRITORIO INDÍGENA, EN LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO, DE CONFORMIDAD CON LA RESOLUCIÓN 18858 DE 2018, EXPEDIDA POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, O LAS NORMAS QUE LA MODIFIQUEN, SUSTITUYAN O DEROGUEN, LA CUAL ESTABLECE LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS - ADMINISTRATIVOS, LOS ESTÁNDARES Y LAS CONDICIONES MÍNIMAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (PAE) PARA LOS PUEBLOS INDÍGENAS.

1. ANÁLISIS ECONÓMICO DEL SECTOR.

1.1. Descripción. La descripción de la necesidad que el Departamento pretende satisfacer con la contratación está ampliamente desarrollada en el primer acápite de los estudios previos del proceso contractual.

Se propone el Departamento de Nariño, a través de su Secretaría de Educación Departamental, **contratar la Prestación del servicio y la ejecución del Programa de Alimentación Escolar - PAE en los establecimientos educativos que atienden población mayoritariamente indígena y aquellos que se encuentren ubicados en territorio indígena, en los municipios no certificados del Departamento de Nariño, de conformidad con la Resolución 18858 de 2018, expedida por el Ministerio de Educación Nacional, o las normas que la modifiquen, sustituyan o deroguen, la cual establece los Lineamientos Técnicos - Administrativos, los Estándares y las Condiciones Mínimas del Programa de Alimentación Escolar (PAE) para los Pueblos Indígenas.**

El objetivo General del PAE para Pueblos Indígenas, *"es contribuir al acceso con permanencia al Sistema Educativo Indígena Propio-SEIP de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes indígenas matriculados en los establecimientos educativos a través de la entrega de un complemento alimentario que ayuda a recuperar y fortalecer los procesos culturales de alimentación, independientemente de la modalidad educativa"*.

Por el análisis del sector realizado, se concluye que en el mercado regional y nacional existen potenciales oferentes con capacidad de prestar el servicio que aquí se ha descrito.

1.2. Clasificación de bienes y servicios. La prestación del servicio a contratar por la Secretaría de Educación Departamental de Nariño, se encuentra clasificada así:

Grupo	F	Servicios
Segmento	93	Servicios Políticos y de Asuntos Cívicos
Familia	13	Ayuda y asistencia humanitaria
Clase	16	Planeación y programas de políticas de alimentación y nutrición
Producto	08	Servicios de suministro de alimentos.
	09	Políticas o programas de ayuda alimentario
	11	Servicios de seguridad alimentaria
CÓDIGO UNSPSC: 93131608, 93131609,93131611		

1.3 Especificaciones Técnicas.

DISTRIBUCIÓN DE CUPOS POR MUNICIPIO ANEXO 1

La distribución de cupos por municipio se establece de la siguiente manera:

MUNICIPIO	COMUNIDAD	BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO 2025
CORDÓBA	PASTOS	2070
CUMBAL	PASTOS	1198
EL TABLÓN DE GÓMEZ	INGAS	325
GUACHUCAL	PASTOS	1867
OSPINA	PAE RURAL	17
POTOSÍ	PASTOS	158
PROVIDENCIA	PASTOS	53
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	183
TANGUA	PAE RURAL	10
TÚQUERRES	PASTOS	649
TOTAL GENERAL		**6530**

NOTA 1: El número total de cupos a atender por la Entidad Territorial son de 6530 cupos de acuerdo a la Base de Datos SIMAT de planeación con fecha de corte del 14 de agosto de 2025, con 4.078complemento JM/JT, 1379 para la modalidad refrigerio mañana J.U, 2.452 para el complemento ALMUERZO (incluidos complementos almuerzo de residencias escolares Y PAE-Rural), 65 complementos desayuno, 65 complementos de refrigerio tarde y 65 complementos cena para la estrategia de residencia escolar, de acuerdo al Plan Alimentario Indígena Propio de cada pueblo indígena.

NOTA 2: Durante la ejecución del contrato, la distribución de cupos por municipio puede cambiar y redistribuirse entre estos (según valor del complemento), de conformidad a los cortes de matrícula de SIMAT, sin sobre pasar el valor total del presupuesto; asimismo, la tipología de complementos en modalidad preparada en sitio e industrializada puede cambiar mes a mes conforme a la información allegada a la SED sobre el concepto sanitario (favorable, favorable con requerimientos y desfavorable) obtenido como resultado de las visitas realizadas por el Instituto Departamental de Salud de Nariño-ISDN en materia de inspección, vigilancia y control a los restaurantes de cada establecimiento educativo y de acuerdo a las condiciones de infraestructura y saneamiento de los mismos, en todo caso la Entidad informará al operador para el respectivo cambio de modalidad.

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO

COMPLEMENTO JM/JT - PASTOS- ACIZI

BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	COMPLEMENTO J.M/J.T	DIAS	COMPLEMENTOS
CORDÓBA	PASTOS	855	64	54.720
CUMBAL		1198	64	76.672
GUACHUCAL		1867	64	119.488
POTOSÍ		158	64	10.112
TOTAL GENERAL		**4078**	**64**	**260.992**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – PASTOS- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTODE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
CORDÓBA	PASTOS	1215	64	77.760
PROVIDENCIA		53	64	3.392
TÚQUERRES		649	64	41.536
TOTAL GENERAL		**1917**	**64**	**122.688**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO REFRIGERIO MAÑANA J.U – PASTOS- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTODE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	REFRIGERIO MAÑANA J.U.	DIAS	COMPLEMENTOS
CORDÓBA	PASTOS	1215	64	77.760
TÚQUERRES	PASTOS	164	64	10.496
TOTAL GENERAL		**1379**	**64**	**88.256**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – INGAS- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
EL TABLÓN DE GÓMEZ	INGAS	325	64	20.800
TOTAL GENERAL		**325**	**64**	**20.800**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – PAE RURAL- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
OSPINA	PAE RURAL	17	64	1.088
TANGUA		10	64	640
TOTAL GENERAL		**27**	**64**	**1.728**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO ALMUERZO – AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	ALMUERZO	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	183	64	11.712
TOTAL GENERAL		**183**	**64**	**11.712**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO DESAYUNOS – AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	DESAYUNO	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	65	64	4.160
TOTAL GENERAL		**65**	**64**	**4.160**

COMPLEMENTOS CON MODALIDAD INDUSTRIALIZADA CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICO COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE – AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	RREFRIGERIO TARDE	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	65	64	4.160
TOTAL GENERAL		**65**	**64**	**4.160**

COMPLEMENTOSCON MODALIDAD PARA PREPAR EN SITIO CONTRATADAS DURANTE 64 DÍAS CALENDARIO ACADEMICOCOMPLEMENTO CENA– AWA SIN ASOCIACIÓN-ACIZI BENEFICIARIOS CORTE PLANEACIÓN 14 DE AGOSTO DE 2025

MUNICIPIO	COMUNIDAD	CENA	DIAS	COMPLEMENTOS
RICAURTE	AWA SIN ASOCIACIÓN	65	64	4.160
TOTAL GENERAL		**65**	**64**	**4.160**

El número total de cupos a atender por la Entidad Territorial son de 6530 cupos de acuerdo a la Base de Datos SIMAT de planeación con fecha de corte del 14 de agosto de 2025, con 4.078complemento JM/JT, 1379 para la modalidad refrigerio mañana J.U, 2.452 para el complemento ALMUERZO (incluidos complementos almuerzo de residencias escolares Y PAE-Rural), 65 complementos desayuno, 65 complementos de refrigerio tarde y 65 complementos cena para la estrategia de residencia escolar, de acuerdo al Plan Alimentario Indígena Propio de cada pueblo indígena.

DEFINICIONES

MODALIDAD: Se refiere al proceso y lugar de elaboración y preparación de los alimentos a suministrar. La selección de la modalidad dependerá de las condiciones de la infraestructura del comedor escolar, acceso a servicios públicos, dotación de equipos, así como de la ubicación geográfica del establecimiento educativo que pueda afectar las condiciones de calidad e inocuidad de los alimentos. Teniendo en cuenta lo anterior, se establecen las siguientes modalidades:

MODALIDAD PREPARADA EN SITIO: Se entregará este tipo de modalidad en aquellos casos donde la infraestructura de la institución educativa cumpla con las especificaciones establecidas en la normatividad sanitaria vigente, permita la preparación de los alimentos directamente en las instalaciones del comedor escolar y garantice la calidad e inocuidad de los mismos. El comedor escolar debe presentar concepto sanitario favorable o favorable con requerimientos emitido por la autoridad sanitaria competente.

MODALIDAD INDUSTRIALIZADA: Se entregará este tipo de modalidad en casos donde la infraestructura de la institución educativa NO permita la preparación de los alimentos directamente en las instalaciones del comedor escolar y no garantiza la calidad e inocuidad de los alimentos, o el concepto sanitario emitido por la autoridad competente sea desfavorable, por lo tanto, es necesario suministrar un complemento alimentario listo para el consumo compuesto por alimentos no procesados (frutas) y alimentos procesados. Adicionalmente, el comitente vendedor podrá implementar este tipo de complemento dependiendo de las condiciones de operación que dificulten proporcionar el complemento preparado en sitio.

TIPO DE COMPLEMENTO NUTRICIONAL: El contratista deberá suministrar el complemento alimentario en cada uno de los municipios a atender del Departamento de Nariño según tipo y modalidad de complemento así:

- ✓ **Según tiempo de consumo:** Hace referencia al momento del día en que se suministra el alimento: complemento alimentario jornada mañana, complemento alimentario jornada de la tarde, complemento alimentario almuerzo.

  - **Complemento alimentario jornada mañana**: Este complemento se recomienda para las niñas, niños y adolescentes que, según los criterios de focalización, son población objetivo del Programa y se encuentran matriculados en la jornada mañana.
  - **Complemento alimentario jornada de la tarde:** Este complemento se recomienda para las niñas, niños y adolescentes que, según los criterios de focalización, son población objetivo del Programa y se encuentran matriculados en la jornada tarde.
  - **Complemento alimentario almuerzo:** Este complemento se recomienda para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que, según los criterios de focalización, son población objetivo del Programa y hacen parte de la estrategia de Jornada Única, se encuentran en zona rural dispersa o en el servicio de internado escolar.

RESIDENCIAS ESCOLARES: Son una estrategia que ofrece alimentación completa a estudiantes internos que permanecen en la sede educativa 24 horas al día, mínimo 4 días a la semana. Es importante destacar que solo se consideran estudiantes internos aquellos que pernoctan en la residencia escolar. Los estudiantes que no pernoctan no se benefician de esta estrategia, pero pueden acceder a los beneficios de la Jornada Única, si corresponde.

A continuación, se detallan los complementos que hacen parte de la estrategia de residencias escolares:

- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO DESAYUNO:** corresponde al tiempo de comida de la mañana el cual puede suministrarse a través de la modalidad preparada en sitio. Este complemento debe aportar el 30% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO:** corresponde al tiempo de comida del medio día, el cual puede suministrarse a través de la modalidad preparada en sitio. Este complemento debe aportar el 30% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO REFRIGERIO TARDE:** corresponde a un complemento (refrigerio, onces, medias nueves, tentempié, merienda, entre otros), el cual puede suministrarse a través de la modalidad industrializada. Este complemento debe aportar el 10% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.
- **COMPLEMENTO ALIMENTARIO COMIDA/CENA:** corresponde al tiempo de comida de la noche el cual puede suministrarse a través de la modalidad preparada en sitio. Este complemento debe aportar el 30% de las recomendaciones diarias de calorías (energía) y nutrientes establecidos para cada grado y nivel de escolaridad.

PAE PARA ZONAS RURALES DISPERSAS: Modelo de atención del Programa de Alimentación Escolar, diseñado para su implementación en sede educativas ubicadas en zonas o territorios rurales dispersos, en coherencia con el contexto geográfico y poblacional.

PLAN ALIMENTARIO RURAL: es una estrategia de planeación alimentaria mediante la cual se determinan los menús que se suministrarán en sedes educativas ubica das en zonas o territorios rurales dispersos, acorde con la producción alimentaria del territorio, cadenas de proveeduría de alimentos, mecanismos de almacena miento y de preparación, usos y costumbres alimentarias y promoción de alimentación saludable

ZONA DE DIFÍCIL ACCESO: en relación con la prestación del servicio educativo corresponde a aquellas zonas rurales que cumplen al menos uno de los siguientes criterios: que sea necesaria la utilización habitual de dos o más medios de trans porte para un desplazamiento hasta el perímetro urbano y/o que no existan vías de comunicación que permitan el tránsito motorizado durante la mayor parte del año lectivo y/o que la prestación del servicio público de transporte terrestre, fluvial o marítimo, tenga una sola frecuencia, ida o vuelta, diaria. (Adaptación Decreto número 1075 de 2015 Artículo 2.4.4.1.2).

ZONA O TERRITORIO RURAL DISPERSO: corresponde al territorio que no forma parte ni de la cabecera municipal ni de los centros poblados; se caracteriza por la disposición dispersa de viviendas y de explotaciones agropecuarias, además de predios de descanso o recreo, usos mineros o extractivos. El número de unidades residenciales por área es menor a las zonas urbanas, y no cuenta con un trazado o nomenclatura de calles, carreteras, avenidas, y demás, y en general, no dispone de servicios públicos u otro tipo de facilidades propias de las áreas urbanas o cabeceras municipales (definición adaptada de publicación del DANE de 2019).

OLLA COMUNITARIA RURAL: es una estrategia que, en el marco del ejercicio de la autonomía alimentaria, y como mecanismo de participación ciudadana, permite la inclusión de alimentos donados por parte de los padres familia de los beneficiarios del PAE. Estos alimentos deben ser adicionales a los contratados y adquiridos por parte del operador para la implementación del Plan Alimentario Rural, lo cual permitirá mejorar el aporte nutricional de los complementos alimentarios suministrados en el PAE para zonas rurales dispersas. Los alimentos donados, deben corresponder a la misma producción agroalimentaria de los padres de familia y que cumplan con los criterios de calidad e inocuidad establecidos para la operación del programa.

2. CAPACIDAD TÉCNICA REQUERIDA

2.1. Talento Humano

El operador deberá disponer del personal idóneo necesario para la operación del programa desde los procesos de compra, transporte, distribución, almacenamiento, preparación y entrega de la modalidad preparado en sitio e industrializada en cada establecimiento educativo.

Profesionales en la materia:

El operador deberá contar mínimo con el siguiente equipo de trabajo:

a. Coordinador Operativo
b. Nutricionista Dietista
c. Ingeniero de Alimentos/Agroindustrial
d. Profesional en Derecho

e. Profesional en el área de las Ciencias Sociales o Humanas
f. Profesional en Ciencias Económicas o afines
g. 10 coordinadores Municipales
h. Dinamizadores, de acuerdo a la relación mínima de dinamizadores auxiliares de alimentos necesarios por número de complementos atendidos bajo modalidad Olla Comunitaria.

NOTA: El contratista deberá contar con el personal idóneo para que garantice la entrega oportuna y adecuada de la modalidad preparada en sitio e industrializada, de acuerdo con los estudiantes oficiales registrados en SIMAT para cada establecimiento educativo. Los requisitos exigidos por la Entidad para cada perfil se podrán evidenciar en el documento estudios previos.

2.2 Vehículos de transporte

El operador debe contar con la flota de transporte requerida y garantizar cumplimiento de los requisitos en la entrega exclusiva de los alimentos que integran la modalidad Preparada en Sitio e Industrializada (cuando aplique), de acuerdo a lo establecido en los lineamientos del Programa de Alimentación Escolar - PAE Resolución 18858 de 2018, Resolución 2674 de 2013, Resolución 002505 de septiembre de 2004 del Ministerio de Transporte y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan, los cuales serán susceptibles de inspección y supervisión previo inicio del contrato y cuando el supervisor lo considere pertinente. Para ello deberá anexar:

- Acta de inspección sanitaria del vehículo otorgada por la entidad de salud competente con concepto higiénico sanitario favorable con fecha de expedición no superior a seis (6) meses.
- Certificado de capacitación básica en buenas prácticas de manufactura vigente para el conductor y su ayudante (en caso de tenerlo);
- Matrícula del vehículo;
- Copia del SOAT vigente;
- Copia de la licencia de conducción;
- Copia del certificado de revisión tecno mecánica y de gases vigente.

NOTA: El vehículo transportador de carne y productos cárnicos comestibles debe contar con Autorización Sanitaria otorgada por cualquier ETS competente para realizar IVC en alimentos.

2.3 Bodegas de almacenamiento

En lo concerniente a bodegas, el contratista, deberá contar con bodegas o punto de distribución para el manejo exclusivo de alimentos del programa, las cuales deberán cumplir la normatividad sanitaria vigente y concepto sanitario favorable, el cual deberá mantenerse vigente por toda la vigencia del contrato. De igual manera, deberá propender por mantener espacios que permitan la verificación del almacenamiento adecuado de los alimentos, además deberá dar cumplimiento a la Resolución 2674 de 2013. Para ello deberá anexar:

- Contrato de arrendamiento o carta de compromiso de disponibilidad, u otra figura jurídica de permiso de uso permitida por la legislación colombiana;
- Acta de Inspección Sanitaria expedida por el ente municipal, departamental o nacional (INVIMA) según sea el caso, la cual debe tener el acta de inspección sanitaria o certificado expedido por la autoridad sanitaria vigente competente, con fecha de expedición no superior a seis (6) meses, con concepto favorable, la cual deberá mantenerse durante todo el plazo de la presentación del

servicio objeto del contrato y conforme a la Resolución No. 2674 de 2013.

Adicionalmente, deberá dotar la(s) bodega mínima con los siguientes equipos y utensilios para llevar a cabo adecuadamente los procesos: equipos de refrigeración y congelación, balanza, grameras, termómetro, carretilla transportadora, canastillas y estibas de acuerdo con lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que lo adicionen, modifiquen o sustituyan. El contratista debe entregar un inventario de todos los equipos antes mencionados y los que considere necesarios disponer en la bodega para su correcta ejecución de PAE.

2.4 Planes y programas

Plan de Saneamiento:

El operador deberá contar con el plan de saneamiento básico de la bodega y comedores escolares, teniendo en cuenta la particularidad y necesidades de los mismos, cumpliendo con los aspectos mínimos descritos en los estudios previos.
NOTA: El Plan de saneamiento debe tener aplicabilidad y estar ajustado a las necesidades, características y entorno de cada bodega de almacenamiento y comedor escolar. El documento debe estar impreso y a disposición de la autoridad sanitaria y entes de control, así como de la Supervisión del Programa en cada uno de los puntos donde opere, dejando como evidencia de su implementación los registros, listas de chequeo y soporte de estas actividades. Lo anterior de conformidad con lo establecido en el literal e del numeral 6.5 de la Resolución 18858 de 2018 y Resolución 2674 de 2013.

Protocolo Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA):

El operador deberá contar con el procedimiento o protocolo al momento de reportarse una posible ETA o brote alimentario dentro del programa de la modalidad preparada en sitio, de acuerdo a lo establecido en la Resolución 2674 de 2013 y demás normas que la modifiquen, adicionen o sustituyan y manual de ETA emitido por la UApA

Plan de mantenimiento preventivo y correctivo:

El operador deberá contar con el plan de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos, el cual debe aplicarse a las bodegas y unidades de servicio (restaurantes escolares) y debe contener como mínimo los aspectos descritos en la fase de alistamiento de los estudios previos.

Plan de capacitación y/o actualización continua del personal manipulador de alimentos:

El cual no podrá ser inferior a 10 horas anuales y deberá tratar temas con el manejo adecuado de los alimentos en los procesos desarrollados, Buenas Prácticas de Manufactura, protocolo de enfermedades trasmitidas por alimentos (ETA), prácticas higiénicas en la manipulación, procedimientos del Plan de Saneamiento Básico, estandarización de utensilios y porciones, minuta patrón, ciclos de menús, análisis químico, toma y registro de temperatura de los alimentos en frio y caliente y otros que a juicio de la supervisión del contrato deben ser incluidos acorde al buen funcionamiento del programa.

2.4 Concepto Sanitario Favorable

El contratista debe garantizar que las condiciones de las bodegas de almacenamiento, transporte y comedor escolar, sean las adecuadas y por consiguiente mantengan durante el inicio y toda la vigencia concepto sanitario favorable, el cual deberá contar con fecha de expedición, no mayor a seis (6) meses.

Registro Sanitario, Permiso o Notificación Sanitaria

El contratista debe presentar la notificación, permiso o registro sanitario de los alimentos que lo requieran según la norma y a su vez conforman la modalidad preparada en sitio, y cuando aplique la modalidad industrializada bajo su marca de fábrica y con nombres determinados, cumpliendo con lo estipulado en la Resolución 2674 de 2013.

NOTA: De acuerdo a la Resolución 18858 de 2018 entre tanto el sector salud no emita la norma diferencial para evaluar la inocuidad en el marco del PAE para población indígena, determinada por el resultado del diagnóstico, se aplicará la norma vigente del Ministerio de Salud y Protección Social en el marco del bloque de constitucionalidad y la jurisprudencia que reconoce y protege los derechos fundamentales de los pueblos indígenas, en especial a la identidad cultural, la autonomía, el autogobierno y la territorialidad.

El contratista deberá cumplir en su integridad con los requerimientos técnicos establecidos en los lineamientos de la Resolución 18858 de 2018, los cuales son parte integral del presente documento.

El contratista deberá contar con una sede, agencia, sucursal, local comercial, establecimiento de comercio, etc., en el Departamento de Nariño.

2.2. Compras locales a productores locales:

Compromiso de compras locales: Teniendo en cuenta que el Programa de Alimentación del Escolar- PAE, en los últimos años ha buscado contribuir a la dinamización de la economía regional a través de la estrategia denominada compras locales, y reconociendo que una de las mayores potencialidades de Nariño es su producción agropecuaria, se pretende fortalecer dicha estrategia.

El contratista deberá garantizar las compras locales de conformidad a lo establecido en la Ley 2046 de 2020 en un porcentaje no inferior a lo plasmado en el cuadro que se señala a continuación:

PORCENTAJE DE COMPRAS LOCALES POR GRUPO DE ALIMENTOS PARA LA MODALIDADES PREPARADA EN SITIO E INDUSTRIALIZADA

GRUPO	ALIMENTO	PORCENTAJE MÍNIMO DE COMPRA
1 Raíces, tubérculos y plátanos	Papakun	30%
	Plátano hartón maduro / Plátano hartón verde	
	Banano chiro o guineo	
	Yuca	
	Papa común	
2	Frutas	

Frutas y verduras	Verduras y hortalizas	
3 Alimento proteico	Pollo	
	Carne de res	
	Carne de cerdo	
	Huevo de gallina fresco	
	Leguminosas (Lenteja, fríjol rojo, arveja)	
	Tilapia roja o negra	
4 Azúcares y dulces	Panela en bloque	
	Bocadilla de guayaba	
	Dulce de leche	
	Dulce de leche con coco	
	Chocolate en pastilla	
5 Cereales	Arroz blanco	
	Avena en hojuelas	
	Maíz trillado blanco	
	Harina de trigo fortificada	
	Harina de maíz, extra cruda	
	Harina de maíz, precocida	
	Espaguetti	
	Ponqué blanco regular	
	Torta individual	
6 lácteos y derivados	Leche Ultra Alta Temperatura UAT/UHT entrera	
	Leche Ultra Alta Temperatura UAT/UHT saborizada	
	Bebida láctea con avena Ultra Alta Temperatura UAT/ UHT	
	Queso fresco, tipo campesino	

Nota: las compras locales del grupo de alimentos de azúcares y dulces solo se tendrán en cuenta en el caso de que se requiera implementar la modalidad Industrializada.

El contratista deberá presentar compromiso de compras locales manifestando el porcentaje de las mismas que oferte, conforme al anexo que la entidad presente, sin que sea inferior a lo mínimo exigido por la entidad y la Ley 2046 de 2020.

3. ANÁLISIS COSTO – EFICIENCIA

- **VALOR ESTIMADO DEL CONTRATO Y PRESUPUESTO OFICIAL**

En el marco del proceso de planeación del Programa de Alimentación Escolar para la vigencia 2026 y con el fin de construir una herramienta que permita determinar el valor de los complementos PAE, la Secretaría de Educación Departamental a través del equipo PAE realizó el estudio de costos en el año 2025, estudio basado en la metodología- Costo de absorción, también llamado costo de absorción total, un método de

contabilidad gerencial para capturar todos los costos asociados con la fabricación de un producto en particular. Donde el esquema propuesto acoge los lineamientos técnicos – administrativos, los estándares y las condiciones mínimas del Programa de Alimentación Escolar, con el propósito de brindar a los niños, a las niñas, adolescentes y jóvenes que están matriculados en el sector oficial del Departamento de Nariño, un complemento alimentario para su preparación y consumo inmediato durante la jornada escolar la cual complementa la alimentación que los beneficiarios reciben en su hogar; en cumplimiento del objeto contractual, se obtiene los valores de los complementos en sus diferentes modalidades para los titulares de derecho del Departamento de Nariño para la vigencia 2026.

El siguiente es el resumen de las tarifas estimadas para cada uno de los complementos alimentarios implementados en el PAE para la vigencia 2026, atendiendo a los pueblos o comunidades indígenas:

VALOR COMPLEMENTOS PASTOS - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$6.992
	Modalidad preparada en sitio - JM/JT	$4.070
	Modalidad preparada en sitio – REFRIGERIO MAÑANA J.U	$3.101

VALOR COMPLEMENTOS INGAS - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$8.288

VALOR COMPLEMENTOS AWA SIN ASOCIACIÓN - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$7.550
	Modalidad preparada en sitio - DESAYUNO	$5.286
	Modalidad industrializada - REFRIGERIO TARDE	$3.742
	Modalidad preparada en sitio - CENA	$7.550

VALOR COMPLEMENTOS PAE RURAL - ACIZI	COMPLEMENTO	VALOR COMPLEMENTO 2026
	Modalidad preparada en sitio - ALMUERZO	$9.340

El análisis pormenorizado del sector se encuentra en el Anexo No. 2 denominado **" ANALISIS DEL SECTOR PARA CONTRATAR LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO Y LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR - PAE EN LOS ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS QUE ATIENDEN POBLACIÓN MAYORITARIAMENTE INDÍGENA Y AQUELLOS QUE SE ENCUENTREN UBICADOS EN TERRITORIO INDÍGENA, EN LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO DE NARIÑO, DE CONFORMIDAD CON LA RESOLUCIÓN 18858 DE 2018, EXPEDIDA POR EL**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL, O LAS NORMAS QUE LA MODIFIQUEN, SUSTITUYAN O DEROGUEN, LA CUAL ESTABLECE LOS LINEAMIENTOS TÉCNICOS - ADMINISTRATIVOS, LOS ESTÁNDARES Y LAS CONDICIONES MÍNIMAS DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR (PAE) PARA LOS PUEBLOS INDÍGENAS."

Valor estimado del Contrato:

Así las cosas, el valor del presupuesto oficial de la contratación se estima en la suma de **DOS MIL CIENTO NOVENTA Y TRES MILLONES SETECIENTOS CINCUENTA Y TRES MIL SETECIENTOS NOVENTA Y DOS PESOS M/CTE ($2.193.753.792).**

Las retenciones, impuestos y descuentos a que haya lugar por la suscripción y ejecución del presente contrato estarán a cargo del contratista.

PUEBLO PASTOS- ACIZI- 64 DIAS DE ATENCION				
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	No. DE COMPLEMENTOS	VALOR COMPLEMENTO JM/JT	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$6.992	122.688	$4.070	260.992
SUBTOTALES	$857.834.496		$1.062.237.440	
VALOR TOTAL	**$1.920.071.936**			

PUEBLO PASTOS - ACIZI-64 DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO REFRIGERIO MAÑANA J.U	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$3.101	88.256
VALOR TOTAL	**$273.681.856**	

PUEBLO INGAS - ACIZI-64 DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$8.288	20.800
VALOR TOTAL	**$172.390.400**	

PUEBLO AWA SIN ASOCIACIÓN - ACIZI-64DIAS DE ATENCION

	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$7.550	11.712
VALOR TOTAL	**$88.425.600**	

PUEBLO AWA SIN ASOCIACIÓN- ACIZI- 64 DIAS DE ATENCION						
	VALOR COMPLEMENTO DESAYUNO	No. DE COMPLEMENTOS	VALOR COMPLEMENTO REFRIGERIO TARDE	No. DE COMPLEMENTOS	VALOR COMPLEMENTO CENA	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$5.286	4.160	$3.742	4.160	$7.550	4.160
SUBTOTALES	$21.989.760		$15.566.720		$31.408.000	
VALOR TOTAL	**$68.964.480**					

PAE RURAL - ACIZI-64 DIAS DE ATENCION		
	VALOR COMPLEMENTO ALMUERZO	No. DE COMPLEMENTOS
ACIZI	$9.340	1.728
VALOR TOTAL	**$16.139.520**	

NOTA: Durante la ejecución del contrato, la distribución de cupos por municipio puede cambiar y redistribuirse entre estos, de conformidad a los cortes de matrícula de SIMAT, sin sobre pasar el valor total del presupuesto; asimismo, la tipología de complementos con modalidad preparada en sitio e industrializada puede cambiar mes a mes conforme a la información allegada a la SED sobre el concepto sanitario obtenido como resultado de las visitas realizadas por el Instituto Departamental de Salud de Nariño-ISDN en materia de inspección, vigilancia y control a los restaurantes de cada establecimiento educativo y de acuerdo a las condiciones de infraestructura y saneamiento de los mismos, como también del concepto sanitario emitido por la entidad competente (favorable, favorable con requerimientos y desfavorable), se informará al operador para la realización del respectivo cambio de modalidad.

Forma de Pago: El Departamento de Nariño, pagará al Contratista el valor total del contrato en pagos parciales, previa presentación del informe técnico por parte del Contratista a la Supervisión, de conformidad al número de complementos alimentarios efectivamente suministradas, efectivamente entregadas y recibidas durante el periodo.

PARÁGRAFO 1º.- El pago se realizará previa presentación de informe de ejecución debidamente soportado con los formatos de entrega de los complementos alimentarios y certificación de cumplimiento expedida por el Supervisor del contrato.

PARÁGRAFO 2º.- EL CONTRATISTA acreditará el pago correspondiente a sus aportes al Sistema General de Seguridad Social Integral (Salud, Pensiones y ARL), en los montos y porcentajes establecidos por el Gobierno, con los respectivos comprobantes de pago original.

PARÁGRAFO 3º.- En caso de terminación anticipada sólo habrá lugar al pago de los bienes efectivamente entregados.

PARÁGRAFO 4º.- Las retenciones, impuestos y descuentos a que haya lugar por el pago de cuentas, estarán a cargo del contratista.

4. DISPONIBILIDAD Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:

De conformidad con lo anterior, el valor del contrato se determina teniendo en cuenta el valor y el número total de complementos entregados, por lo cual, para el presente caso, se debe disponer de la suma **DOS MIL CIENTO NOVENTA Y TRES MILLONES SETECIENTOS CINCUENTA Y TRES MIL SETECIENTOS NOVENTA Y DOS PESOS M/CTE ($2.193.753.792).**

Se concluye que el Departamento, desde la etapa de planeación del proyecto, ha hecho el análisis necesario para conocer el sector relativo al objeto del proceso de contratación desde la perspectiva legal, comercial, financiera, organizacional, técnica, y de análisis de riesgo, como queda constatado en las diferentes piezas documentales que acompañan este proceso.

San Juan de Pasto, enero de 2026.

ADRIAN ALEXANDER ZEBALLOSF CUATHIN
Secretario de Educación Departamental.

Revisó: Juan Pablo Bravo **Abogado Contratista PAE**	
Proyectó: Sebastian Camilo Rosales Roman **Abogado Contratista PAE**	
Proyectó: Kevin David Ortega **Ingeniero de Sistemas Contratista Equipo PAE**	
Proyectó: Javier Cerón Hernández **Contador Contratista PAE**	
Proyectó: Yohon Charfuelán **Economista Contratista PAE**	
Proyecto: Manuella Hurtado Coral **Nutricionista Contratista Equipo PAE**	
Proyectó: Yalexi Dayali Piarpuzan **Ingeniera de Alimentos Contratista Equipo PAE**	

JERARQUIA	DANE	INSTITUCION	CODIGO_DANE_SEDE	CONSECUTIVO	SEDE	COMUNIDAD	OPERADOR	BENEFICIARIOS	COMPLEMENTO J.M/J.T	REFRIGERIO MAÑANA J.U	ALMUERZO	INDUSTRIALIZADA	DESAYUNO RESIDENCIAS	REFRIGERIO TARDE	CENA	NUMERO DE JORNADA UNICA	NUMERO DE RESIDENCIA ESCOLAR	NUMERO DE PREESCOLAR NO ESCOLARIZADO
CORDOBA	152215000138	INSTITUCION EDUCATIVA SAN BARTOLOME	152215000014	152215000013802	CONCENTRACION ESCOLAR BENJAMIN BELALCAZAR	PASTOS	ACIZI	290	0	290	290	0	0	0	0	290	0	
CORDOBA	152215000138	INSTITUCION EDUCATIVA SAN BARTOLOME	152215000138	152215000013801	INSTITUCION EDUCATIVA SAN BARTOLOME	PASTOS	ACIZI	397	0	397	397	0	0	0	0	397	0	
CORDOBA	152215000138	INSTITUCION EDUCATIVA SAN BARTOLOME	152215000189	152215000013803	ESCUELA URBANA DE NIÑAS	PASTOS	ACIZI	250	0	0	250	0	0	0	0	250	0	
CORDOBA	252215000027	CENTRO EDUCATIVO GUITUNGAL	252215000027	252215000002701	CENTRO EDUCATIVO GUITUNGAL	PASTOS	ACIZI	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000035	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROECOLOGICA DE MALES	252215000035	252215000013501	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROECOLOGICA DE MALES	PASTOS	ACIZI	182	0	182	182	0	0	0	0	182	0	
CORDOBA	252215000060	CENTRO EDUCATIVO SAN RANCISCO DE PAYAN	252215000060	252215000006001	CENTRO EDUCATIVO SAN FRANCISCO D EPAYAN	PASTOS	ACIZI	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000078	CENTRO EDUCATIVO CHAIR	252215000078	252215000007801	CENTRO EDUCATIVO CHAIR	PASTOS	ACIZI	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000086	CENTRO EDUCATIVO SAN JUAN CHICO	252215000086	252215000008601	CENTRO EDUCATIVO SAN JUAN CHICO	PASTOS	ACIZI	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000094	CENTRO EDUCATIVO EL SALADO	252215000094	252215000009401	CENTRO EDUCATIVO EL SALADO	PASTOS	ACIZI	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000124	CENTRO EUDCATIVO SAN PABLO DE PAYAN	252215000124	252215000012401	CENTRO EUDCATIVO SAN PABLO DE PAYAN	PASTOS	ACIZI	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000159	CENTRO EDUCATIVO MUESMUERAN BAJO	252215000159	252215000015901	CENTRO EDUCATIVO MUESMUERAN BAJO	PASTOS	ACIZI	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000167	CENTRO EDUCATIVO LLORENTE	252215000167	252215000016701	CENTRO EDUCATIVO EL LLORENTE	PASTOS	ACIZI	14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000175	CENTRO EDUCATIVO SANTA BRIGIDA	252215000175	252215000017501	CENTRO EUDCATIVO SANTA BRIGIDA	PASTOS	ACIZI	31	31	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000221	CENTRO EDUCATIVO LA CUMBRE	252215000221	252215000022101	CENTRO EDUCATIVO LA CUMBRE	PASTOS	ACIZI	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000230	CENTRO EDUCATIVO MIRADOR	252215000230	252215000023001	CENTRO EDUCATIVO MIRADOR	PASTOS	ACIZI	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000248	CENTRO EDUCATIVO MUESMUERAN ALTO	252215000248	252215000024801	CENTRO EDUCATIVO MUESMUERAN ALTO	PASTOS	ACIZI	26	26	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000256	CENTRO EDUCATIVO PUEBLO BAJO	252215000256	252215000025601	CENTRO EDUCATIVO PUEBLO BAJO	PASTOS	ACIZI	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000264	CENTRO EDUCATIVO LA ENSILLADA	252215000264	252215000026401	CENTRO EDUCATIVO LA ENSILLADA	PASTOS	ACIZI	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000299	CENTRO EDUCATIVO EL PULIS	252215000299	252215000029901	CENTRO EDUCATIVO EL PULIS	PASTOS	ACIZI	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000302	CENTRO EDUCATIVO TANDALID	252215000302	252215000030201	CENTRO EDUCATIVO TANDALID	PASTOS	ACIZI	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000337	CENTRO EDUCATIVO QUEBRADA BLANCA	252215000337	252215000033701	CENTRO EDUCATIVO QUEBRADA BLANCA	PASTOS	ACIZI	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000418	CENTRO EDUCATIVO SAN FRANCISCO DE YUNGACHALA	252215000418	252215000041801	CENTRO EDUCATIVA YUNGACHALA	PASTOS	ACIZI	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000434	CENTRO EDUCATIVO LA FLORIDA	252215000434	252215000043401	CENTRO EDUCATIVO LA FLORIDA	PASTOS	ACIZI	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000451	INSTITUCION EDUCATIVA LOS ARRAYANES	252215000116	252215000045102	ESCUELA RURAL MIXTA LOS ARRAYANES	PASTOS	ACIZI	69	69	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000451	INSTITUCION EDUCATIVA LOS ARRAYANES	252215000451	252215000045101	INSTITUCION EDUCATIVA ARRAYANES	PASTOS	ACIZI	124	124	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000469	INSTITUCION EDUCATIVA SANTANDER	252215000043	252215000046902	ESC RUR MIX SANTANDER	PASTOS	ACIZI	122	122	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000469	INSTITUCION EDUCATIVA SANTANDER	252215000469	252215000046901	INSTITUCION EDUCATIVA SANTANDER	PASTOS	ACIZI	139	139	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000477	CENTRO EDUCATIVO EL PLACER	252215000477	252215000047701	CENTRO EDUCATIVO EL PLACER	PASTOS	ACIZI	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	252215000531	CENTRO EDUCATIVO EL PALMAR	252215000531	252215000053101	CENTRO EDUCATIVO EL PALMAR	PASTOS	ACIZI	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	452215000441	INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SRA. DE FATIMA	252215000272	452215000044102	ESCUELA RURAL MIXTA PAYAN	PASTOS	ACIZI	39	0	39	39	0	0	0	0	39	0	
CORDOBA	452215000441	INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SRA. DE FATIMA	452215000441	452215000044101	INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRA SRA. DE FATIMA	PASTOS	ACIZI	57	0	57	57	0	0	0	0	57	0	
CORDOBA	452215000492	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA INDIGENA DEL RESGUARDO DE MALES.	252215000198	452215000046202	ESCUELA RURAL MIXTA DE TEQUIS	PASTOS	ACIZI	59	59	0	0	0	0	0	0	0	0	
CORDOBA	452215000492	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA INDIGENA DEL RESGUARDO DE MALES.	452215000492	452215000046201	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA INDIGENA DEL RESGUARDO DE MALES.	PASTOS	ACIZI	113	113	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000111	CENTRO EDUCATIVO CHILES	252227000111	252227000111101	CENTRO EDUCATIVO INTEGRADO DE CHILES	PASTOS	ACIZI	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000120	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA CALERA	252227000120	252227000122001	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA CALERA	PASTOS	ACIZI	220	220	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000138	INSTITUCION EDUCATIVA SAN JUAN DE MAYASQUER	252227000138	252227000013801	INSTITUCION EDUCATIVA SAN JUAN DE MAYASQUER	PASTOS	ACIZI	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000154	CENTRO EDUCATIVO NAZATE	252227000154	252227000154401	CENTRO EDUCATIVO NAZATE	PASTOS	ACIZI	13	13	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000189	INSTITUCION EDUCATIVA INMACULADA CONCEPCION DE TALLAMBI	252227000189	252227000018901	INSTITUCION EDUCATIVA INMACULADA CONCEPCION DE TALLAMBI	PASTOS	ACIZI	160	160	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000197	CENTRO EDUCATIVO CRISTO REY	252227000197	252227000019701	CENTRO EDUCATIVO CRISTO REY	PASTOS	ACIZI	64	64	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000201	CENTRO EDUCATIVO LAJUN ON	252227000201	252227000020101	CENTRO EDUCATIVO LAJUNÓN	PASTOS	ACIZI	29	29	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000235	CENTRO EDUCATIVO NUMBI	252227000235	252227000023501	CENTRO EDUCATIVO NUMBI	PASTOS	ACIZI	15	15	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000308	I.E. INDIGENA AGROAMBIENTAL MAYKER	252227000308	252227000038801	I.E. INDÍGENA AGROAMBIENTAL MAYKER - SEDE PRINCIPAL	PASTOS	ACIZI	105	105	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000341	CENTRO EDUCATIVO ELDORADO	252227000341	252227000034101	CENTRO EDUCATIVO ELDORADO	PASTOS	ACIZI	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000430	CENTRO EDUCATIVO MAYASQUER	252227000430	252227000043001	CENTRO EDUCATIVO MAYASQUER	PASTOS	ACIZI	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000669	CENTRO EDUCATIVO SAN FELIPE	252227000669	252227000066901	CENTRO EDUCATIVO SAN FELIPE	PASTOS	ACIZI	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000791	INSTITUCION EDUCATIVA NUESTRO SEÑOR DEL RIO DE CHILES	252227000791	252227000079101	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRO SEÑOR DEL RIO	PASTOS	ACIZI	404	404	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000979	CENTRO EDUCATIVO TIERRAS DE COLOMBIA (GUAPA)	252227000979	252227000979301	CENTRO EDUCATIVO GUAPA	PASTOS	ACIZI	16	16	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227000987	CENTRO EDUCATIVO LA PALMA	252227000987	252227000987101	CENTRO EDUCATIVO LA PALMA	PASTOS	ACIZI	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227001053	CENTRO EDUCATIVO GOLONDRINAS	252227001053	252227001053301	CENTRO EDUCATIVO GOLONDRINAS	PASTOS	ACIZI	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
CUMBAL	252227001240	CENTRO EDUCATIVO MARPI	252227001240	252227001240101	CENTRO EDUCATIVO MARPI	PASTOS	ACIZI	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000047	252258000039002	ESCUELA RURAL MIXTA APONTE SEDE NO..2	INGAS	ACIZI	104	0	0	104	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000161	252258000039007	ESCUELA RURAL MIXTA EL PARAMO SEDE NO. 7	INGAS	ACIZI	13	0	0	13	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000349	252258000039003	ESCUELA RURAL MIXTA EL GRANADILLO SEDE NO..3	INGAS	ACIZI	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000390	252258000039001	INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA INGA DE APONTE SEDE ÚNICA	INGAS	ACIZI	155	0	0	155	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000463	252258000039005	ESCUELA RURAL MIXTA LA LOMA SEDE NO..5	INGAS	ACIZI	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000551	252258000039004	ESCUELA RURAL MIXTA LAS MORAS SEDE NO..4	INGAS	ACIZI	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000560	252258000039006	ESCUELA RURAL MIXTA SAN JOSE DEL PEDREGAL SEDE NO..6	INGAS	ACIZI	5	0	0	5	0	0	0	0	0	0	
EL TABLÓN DE (	252258000390	INSTITUCION EDUCATIVO AGROPECUARIA INGA DE APONTE	252258000765	252258000039008	ESCUELA RURAL MIXTA EL PARAMO ALTO SEDE NO..8	INGAS	ACIZI	28	0	0	28	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	152317000035	INSTITUCION EDUCATIVA GENARO LEON	152317000027	152317000003503	CENTRO EDUCATIVO NIÑO JESUS DE PRAGA	PASTOS	ACIZI	239	239	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	152317000035	INSTITUCION EDUCATIVA GENARO LEON	152317000035	152317000003501	INSTITUCION EDUCATIVA GENARO LEON	PASTOS	ACIZI	839	839	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	152317000035	INSTITUCION EDUCATIVA GENARO LEON	152317000078	152317000003502	INSTITUTO SANTO TOMAS	PASTOS	ACIZI	340	340	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000056	CENTRO EDUCATIVO CUALAPUD	252317000056	252317000005601	CENTRO EDUCATIVO CUALAPUD	PASTOS	ACIZI	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000099	CENTRO EDUCATIVO LA VICTORIA.	252317000099	252317000009901	CENTRO EDUCATIVO LA VICTORIA.	PASTOS	ACIZI	28	28	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000102	CENTRO EDUCATIVO GUAN	252317000102	252317000010201	CENTRO EDUCATIVO GUAN	PASTOS	ACIZI	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000111	CENTRO EDUCATIVO CHAPUD	252317000111	252317000011101	CENTRO EDUCATIVO CHAPUD	PASTOS	ACIZI	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000196	CENTRO EDUCATIVO IPIALPUD	252317000196	252317000019601	CENTRO EDUCATIVO IPIALPUD	PASTOS	ACIZI	30	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000277	CENTRO EDUCATIVO RIVERAS	252317000277	252317000027701	CENTRO EDUCATIVO RIVERAS	PASTOS	ACIZI	21	21	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000285	CENTRO EDUCATIVO SAN RAMON	252317000285	252317000028501	CENTRO EDUCATIVO SAN RAMON	PASTOS	ACIZI	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000396	CENTRO EDUCATIVO GUAN PUENTE ALTO.	252317000396	252317000039601	CENTRO EDUCATIVO GUAN PUENTE ALTO.	PASTOS	ACIZI	39	39	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000374	CENTRO EDUCATIVO COMUNIDAD	252317000374	252317000037401	CENTRO EDUCATIVO COMUNIDAD	PASTOS	ACIZI	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000382	CENTRO EDUCATIVO CRISTO BAIO	252317000382	252317000038201	CENTRO EDUCATIVO CRISTO BAIO	PASTOS	ACIZI	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000391	CENTRO EDUCATIVO GUANCHA	252317000391	252317000039101	CENTRO EDUCATIVO GUANCHA	PASTOS	ACIZI	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000404	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA SAN DIEGO	252317000153	252317000040402	ESCUELA INTEGRADA MUELLAMUES	PASTOS	ACIZI	95	95	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000404	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA SAN DIEGO	252317000404	252317000040401	INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA SAN DIEGO	PASTOS	ACIZI	144	144	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	252317000447	CENTRO EDUCATIVO SOL DE LOS PASTOS	252317000447	252317000044701	CENTRO EDUCATIVO SOL DE LOS PASTOS	PASTOS	ACIZI	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	
GUACHUCAL	452317000349	CENTRO EDUCATIVO CRISTO ALTO	452317000349	452317000034901	CENTRO EDUCATIVO CRISTO ALTO	PASTOS	ACIZI	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	
OSPINA	152506000101	INSTITUCION EDUCATIVA FRANCISCO DE PAULA SANTANDER	252506000148	152506000101106	SEDE 6 DIVINO NIÑO JESUS	PAE RURAL	ACIZI	17	0	0	17	0	0	0	0	0	0	
POTOSÍ	252560000099	INSTITUCION EDUCATIVA AGROINDUSTRIAL SANTA TERESITA	252560000099	252560000099001	INSTITUCION EDUCATIVA INDIGENA AGROINDUSTRIAL SANTA TERESITA	PASTOS	ACIZI	155	155	0	0	0	0	0	0	0	0	
POTOSÍ	252560000358	CENTRO EDUCATIVO CERRO GORDO	252560000358	252560000035801	CENTRO EDUCATIVO CERRO GORDO	PASTOS	ACIZI	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	
PROVIDENCIA	252838000893	INSTITUCION EDUCATIVA PROVIDENCIA	252838000206	252838000893007	SEDE 7 SALADO GRANDE	PASTOS	ACIZI	17	0	0	17	0	0	0	0	0	0	
PROVIDENCIA	252838000893	INSTITUCION EDUCATIVA PROVIDENCIA	252838000907	252838000893014	SEDE 14 GUAMANCHIQUITO	PASTOS	ACIZI	36	0	0	36	0	0	0	0	0	0	
RICAURTE	452612000806	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAI -AWA	252612000335	452612000806605	CENTRO EDUCATIVO IMBINA	AWA SIN ASOCIACIÓN	ACIZI	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	
RICAURTE	452612000806	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAI -AWA	252612000521	452612000806604	CENTRO EDUCATIVO MAGUI	AWA SIN ASOCIACIÓN	ACIZI	8	0	0	8	0	0	0	0	0	0	
RICAURTE	452612000806	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAI -AWA	252612000971	452612000806603	CENTRO EDUCATIVO GUADUAL	AWA SIN ASOCIACIÓN	ACIZI	26	0	0	26	0	0	0	0	0	0	
RICAURTE	452612000806	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAI -AWA	252612001188	452612000806607	SEDE 7 CAIMITILLO	AWA SIN ASOCIACIÓN	ACIZI	6	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
RICAURTE	452612000806	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAI -AWA	252612001234	452612000806602	SEDE 2 NUEVO AMANECER AWA	AWA SIN ASOCIACIÓN	ACIZI	56	0	0	56	0	0	0	0	0	0	
RICAURTE	452612000806	INSTITUCION AGROPECUARIA COMUNIDAD INDIGENA INKAI -AWA	452612000806	452612000806601	INSTITUCION EDUCATIVA INDIGENA AGROINDUSTRIAL AWA	AWA SIN ASOCIACIÓN	ACIZI	83	0	0	83	0	65	65	65	0	65	
TANGUA	252788000595	INSTITUCION EDUCATIVA JOSE MARIA NAVARRETE	252788000536	252788000595505	SEDE 5 SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS (LAS PIEDRAS)	PAE RURAL	ACIZI	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000079	INSTITUCION EDUCATIVA MUNICIPAL DE OLAYA	252838000389	252838000079003	SEDE 3 LOMA LARGA	PASTOS	ACIZI	4	0	0	4	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000079	INSTITUCION EDUCATIVA MUNICIPAL DE OLAYA	252838001091	252838000079008	SEDE 8 LOS QUEBRADAS	PASTOS	ACIZI	14	0	0	14	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000095	CENTRO EDUCATIVO QUEBRADA OSCURA	252838000095	252838000009501	CENTRO EDUCATIVO QUEBRADA OSCURA	PASTOS	ACIZI	20	0	20	20	0	0	0	0	20	0	
TÚQUERRES	252838000117	INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA POLACHAYAN	252838000087	252838000011702	SEDE 2 GUANAMA GRANDE	PASTOS	ACIZI	37	0	0	37	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000117	INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA POLACHAYAN	252838000117	252838000011701	SEDE 1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA POLACHAYAN	PASTOS	ACIZI	75	0	0	75	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000117	INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA POLACHAYAN	252838001164	252838000011705	SEDE 4 NUEVA GRANADA	PASTOS	ACIZI	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000117	INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA POLACHAYAN	252838001181	252838000011704	SEDE 3 VILLA NUEVA	PASTOS	ACIZI	17	0	0	17	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000320	CENTRO EDUCATIVO PUERANQUER	252838000320	252838000032001	CENTRO EDUCATIVO PUERANQUER	PASTOS	ACIZI	13	0	0	13	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000567	CENTRO EDUCATIVO LA ENSILLADA	252838000567	252838000056701	CENTRO EDUCATIVO LA ENSILLADA	PASTOS	ACIZI	10	0	10	10	0	0	0	0	10	0	
TÚQUERRES	252838000575	CENTRO EDUCATIVO CUETAMPE	252838000575	252838000057501	CENTRO EDUCATIVO CUETAMPE	PASTOS	ACIZI	7	0	0	7	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000583	CENTRO EDUCATIVO LLARIMBANA DE YASCUAL	252838000583	252838000058301	CENTRO EDUCATIVO LLARIMBANA DE YASCUAL	PASTOS	ACIZI	10	0	0	10	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000796	CENTRO EDUCATIVO BUENAVISTA	252838000796	252838000079601	CENTRO EDUCATIVO BUENAVISTA	PASTOS	ACIZI	33	0	0	33	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000842	CENTRO EDUCATIVO LAS MINAS	252838000842	252838000084201	CENTRO EDUCATIVO LAS MINAS	PASTOS	ACIZI	18	0	18	18	0	0	0	0	18	0	
TÚQUERRES	252838000915	CENTRO EDUCATIVO SANTA CECILIA PANAMAL	252838000915	252838000091501	CENTRO EDUCATIVO SANTA CECILIA PANAMAL	PASTOS	ACIZI	26	0	26	26	0	0	0	0	26	0	
TÚQUERRES	252838000923	INSTITUCION EDUCATIVA SAN SEBASTIAN DE YASCUAL	252838000150	252838000092302	ESCUELA INTEGRADA NO. 1	PASTOS	ACIZI	75	0	75	75	0	0	0	0	75	0	
TÚQUERRES	252838000923	INSTITUCION EDUCATIVA SAN SEBASTIAN DE YASCUAL	252838000923	252838000092301	COLEGIO SAN SEBASTIAN YASCUAL	PASTOS	ACIZI	228	0	0	228	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838000974	CENTRO EDUCATIVO LA ACEQUIA	252838000974	252838000097401	CENTRO EDUCATIVO LAACEQUIA	PASTOS	ACIZI	9	0	0	9	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838001032	CENTRO EDUCATIVO ROSARIO PAMBA	252838001032	252838001032001	CENTRO EDUCATIVO ROSARIO PAMBA	PASTOS	ACIZI	6	0	6	6	0	0	0	0	6	0	
TÚQUERRES	252838001075	CENTRO EDUCATIVO EL PESCADILLO	252838001075	252838001075601	CENTRO EDUCATIVO PESCADILLO	PASTOS	ACIZI	9	0	0	9	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	252838001172	CENTRO EDUCATIVO GUANGUEZAN	252838001172	252838001172001	CENTRO EDUCATIVO GUANGUEZAN	PASTOS	ACIZI	27	0	0	27	0	0	0	0	0	0	
TÚQUERRES	452838001201	CENTRO EDUCATIVO SAN JOSE PARTIDERO	452838001201	452838001201101	CENTRO EDUCATIVO SAN JOSE PARTIDERO	PASTOS	ACIZI	9	0	9	9	0	0	0	0	9	0	
Total								6530	4078	1379	2452	0	65	65	65	1379	65	0