Gobernación del CAUCA | Secretaría de Educación y Cultura — PAE Cauca					FR-SED-PAE-010
					VERSION 1
					07/12/2022
PLANEACION CICLO DE MENUS - 2026					
COMPLEMENTO ALIMENTARIO / RACIÓN PREPARADA EN SITIO					
OPERADOR:	**TODOS LOS OPERADORES - MAYORITARIA**				
DEPARTAMENTO	**ETC CAUCA**			**MUNICPIO**	**TODOS**
GRUPO ÉTNICO	**RAIZAL**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	**ROM**	**INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
		X			
	COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				
SEMANA No. 1					
COMPONENTES	**MENÚ No. 1**	**MENÚ No. 2**	**MENÚ No. 3**	**MENÚ No. 4**	**MENÚ No. 5**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE ENCEBOLLADA**	**HUEVOS PERICOS**	**CARNE DE CERDO SALTEADA CON VERDURAS**	**POLLO SUDADO**	****EN LEGUMINOSA**
LEGUMINOSA	**_**	**FRIJOLES GUISADOS**	**_**	**_**	**LENTEJAS GUISADAS CON CARNE**
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPAS GUISADAS**	**MADURO COCINADO**	**PAPAS A LA FRANCESA**	**YUCA GUISADA**	**TAJADAS DE MADURO**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL**	****EN LEGUMINOSA**	**TOMATE EN RODAJAS**	**ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA**	**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**
BEBIDA	**JUGO DE PIÑA**	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	**JUGO DE LULO**	**JUGO DE MORA CON LECHE**	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**
LACTEO	**_**	****EN BEBIDA**	**_**	****EN BEBIDA**	****EN BEBIDA**
SEMANA No. 2					
COMPONENTES	**MENÚ No. 6**	**MENÚ No. 7**	**MENÚ No. 8**	**MENÚ No. 9**	**MENÚ No. 10**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS**	**CARNE DE CERDO A LA PLANCHA**	**TORTILLA DE HUEVO**	**FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA**	****EN CEREAL**
LEGUMINOSA	**_**	**FRIJOLES GUISADOS**	**LENTEJAS GUISADAS**	**_**	**_**
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ CON ZANAHORIA**	**ARROZ BLANCO**	**ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**PAPAS A LA FRANCESA**	**TAJADAS DE MADURO**	**PAPA CRIOLLA COCINADA**	**CHIPS DE ARRACACHA**	**RETACADAS**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE**	**ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL**	**ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA**	**PURÉ DE AHUYAMA**	**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN**
BEBIDA	**LIMONADA DE PANELA**	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**	**JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE**	**NARANJADA**	**JUGO DE MANGO CON LECHE**
LÁCTEO	**_**	****EN BEBIDA**	****EN BEBIDA**	**_**	****EN BEBIDA**
SEMANA No. 3					
COMPONENTES	**MENÚ No. 11**	**MENÚ No. 12**	**MENÚ No. 13**	**MENÚ No. 14**	**MENÚ No. 15**
ALIMENTO PROTEÍCO	**CARNE DE CERDO EN CUADRITOS**	**POLLO CON VERDURAS SALTEADAS**	**HUEVOS PERICOS**	**POLLO A LA PLANCHA**	**ALBÓNDIGAS FRITAS**
LEGUMINOSA	**FRIJOLES GUISADOS**	**_**	**LENTEJAS GUISADAS**	**_**	**_**
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ CON CABELLOS DE ANGEL**	**ARROZ CON ZANAHORIA**	**ARROZ BLANCO**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**MADURO COCINADO**	**YUCA FRITA**	**TAJADAS DE MADURO**	**PAPA COCINADA**	****EN VERDURA**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA**	**TOMATE EN RODAJAS**	**ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE**	**ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA**	**ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)**
BEBIDA	**JUGO DE MORA EN LECHE**	**JUGO DE LULO**	**JUGO DE PIÑA**	**JUGO DE MANGO CON LECHE**	**JUGO DE GUAYABA CON LECHE**
LÁCTEO	****EN BEBIDA**	**_**	****EN BEBIDA**	**_**	****EN BEBIDA**
SEMANA No. 4					
COMPONENTES	**MENÚ No. 16**	**MENÚ No. 17**	**MENÚ No. 18**	**MENÚ No. 19**	**MENÚ No. 20**
ALIMENTO PROTEÍCO	**POLLO SUDADO**	**CARNE DESMECHADA**	****EN CEREAL**	**HUEVO COCINADO**	**CARNE SUDADA**
LEGUMINOSA	**_**	**FRIJOLES GUISADOS**	**_**	**LENTEJAS GUISADAS**	**_**
CEREAL	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ BLANCO**	**PASTAS CON POLLO**	**ARROZ BLANCO**	**ARROZ CON ZANAHORIA**
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	**TAJADAS DE MADURO**	**PAPA COCINADA**	**MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE**	**PAPAS A LA FRANCESA**	**YUCA GUISADA**
VERDURA FRÍA O CALIENTE	**ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN**	**ENSALADA DE PEPINO, CEBOLLETA Y ZANAHORIA**	**ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA**	**ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN**	**ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE**
BEBIDA	**JUGO DE TOMATE DE ÁRBOL CON LECHE**	**JUGO DE MARACUYA**	**JUGO DE FRESA CON LECHE**	**JUGO DE MANGO EN LECHE**	**LIMONADA DE PANELA**
LÁCTEO	****EN BEBIDA**		****EN BEBIDA**	****EN BEBIDA**	**_**
Nota: Agua apta para el consumo: *Todos los días 150 cc- 180 cc*					
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA LA PLANEACION - CICLOS DE MENU			**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**		
FIRMA			**MATRÍCULA PROFESIONAL**	**T.P 1.061.762.401**	

Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-033 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO
NIVEL:	PREESCOLAR

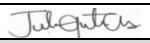
MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50	50	44,5	1,1	0,1	9,5	6,0	0,4	3,0
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	110	61	33,9	0,4	0,1	7,5	9,7	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**385,2**	**13,7**	**13,9**	**49,7**	**36,9**	**2,5**	**811,2**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**30%**	**30%**	**32%**	**27%**	**5%**	**45%**	**72%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	45	41	60,3	5,1	4,4	0,1	21,5	0,7	56,3
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	1	1	9,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	5	5	19,3	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa,	10	10	8,9	0,2	0,0	1,9	1,2	0,1	0,6
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	55	40	52,3	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**428,1**	**12,7**	**14,1**	**59,9**	**169,6**	**1,9**	**693,5**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**33%**	**28%**	**33%**	**33%**	**24%**	**35%**	**61%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

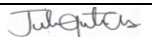
MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SALTEADA CON VERDURAS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	45	45	63,0	9,6	2,7	0,1	7,7	0,4	23,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B052	Habichuela, cruda	10	9	3,9	0,2	0,0	0,6	3,6	0,1	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B080	Pimentón rojo, crudo	10	9	3,0	0,1	0,0	0,5	0,6	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50	50	44,5	1,1	0,1	9,5	6,0	0,4	3,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						381,0	13,8	14,0	47,5	35,5	1,8	809,5
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						29%	30%	32%	26%	5%	31%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

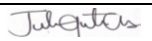
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	41	38	63,3	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	24,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	38	30	48,3	0,3	0,1	11,4	4,9	0,1	4,3
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	16	8,5	0,2	0,0	1,6	2,6	0,1	11,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	67	60	44,6	0,6	0,1	8,8	25,3	1,0	0,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						433,1	14,8	14,3	58,5	173,4	2,1	872,9
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						33%	33%	33%	32%	25%	37%	77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

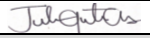
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	38	38	52,8	8,3	2,2	0,0	2,3	1,0	19,4
		T026	Lenteja común, cruda	5	5	19,4	1,2	0,0	3,1	2,6	0,4	1,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	55	40	52,3	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	24	24	84,7	1,6	0,1	19,2	2,2	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						433,8	16,1	14,1	57,4	146,7	2,4	851,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						33%	35%	33%	32%	21%	42%	75%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

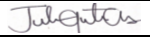
MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B052	Habichuela, cruda	10	9	3,9	0,2	0,0	0,6	3,6	0,1	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50	50	44,5	1,1	0,1	9,5	6,0	0,4	3,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						398,0	13,5	13,9	53,4	38,3	3,3	816,9
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						31%	30%	32%	29%	5%	58%	72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

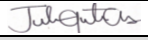
MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	30	30	42,0	6,4	1,8	0,1	5,1	0,2	15,6
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	5	5	19,3	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	29	38,0	0,3	0,1	8,7	0,9	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						438,1	14,3	15,8	56,6	158,3	1,5	1045,7
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						34%	31%	36%	31%	23%	27%	92%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	45	41	60,3	5,1	4,4	0,1	21,5	0,7	56,3
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	5	5	19,4	1,2	0,0	3,1	2,6	0,4	1,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2,0	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	30	30	28,8	0,7	0,0	6,3	3,3	0,3	5,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA CALADA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	30	17	9,2	0,1	0,0	2,0	2,6	0,1	0,5
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						401,1	13,9	14,2	52,5	168,4	2,5	891,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						31%	30%	33%	29%	24%	45%	79%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B016	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	50	43	46,3	0,3	0,0	10,7	9,8	0,5	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	PURÉ DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	50	43	12,8	0,3	0,1	2,5	8,5	0,3	0,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						384,2	12,8	15,7	46,8	54,6	2,3	810,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						30%	28%	26%	8%	41%	72%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

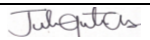
MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	24	24	89,0	3,1	0,4	17,9	6,0	0,9	1,4
		F099	Res, carne magra, cruda	38	38	52,8	8,3	2,2	0,0	2,3	1,0	19,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	50	34	56,4	0,4	0,1	13,4	2,7	0,1	8,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	10	7	2,8	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						413,9	16,1	13,1	55,6	152,2	2,7	667,5
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						32%	35%	30%	31%	22%	48%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

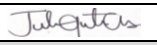
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	30	30	42,0	6,4	1,8	0,1	5,1	0,2	15,6
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	5	5	19,3	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	40	29	38,0	0,3	0,1	8,7	0,9	0,1	1,2
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	12	7	1,2	0,1	0,0	0,2	1,4	0,1	0,4
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						405,7	14,3	12,6	55,9	170,5	2,2	845,3
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						31%	31%	29%	31%	24%	40%	75%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

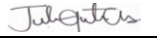
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	53	49	81,8	10,2	4,5	0,0	5,4	0,3	31,1
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		B052	Habichuela, cruda	10	9	3,9	0,2	0,0	0,6	3,6	0,1	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50	40	63,6	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	40	32	7,4	0,3	0,0	1,3	2,9	0,2	1,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						388,2	13,5	13,9	50,2	32,3	1,4	819,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						30%	30%	32%	28%	5%	25%	72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

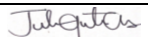
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADOS	T026	Lenteja común, cruda	5	5	19,4	1,2	0,0	3,1	2,6	0,4	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ANGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	4	4	14,8	0,5	0,1	3,0	1,0	0,2	0,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	55	40	52,3	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	109	60	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						428,2	11,3	15,8	57,8	59,9	2,5	860,2
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						33%	25%	36%	32%	9%	44%	76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

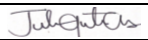
MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	40	37	61,8	7,7	3,4	0,0	4,1	0,3	23,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3,4	1,6	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	16	8,5	0,2	0,0	1,6	2,6	0,1	11,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						392,2	14,3	13,1	52,1	149,9	1,4	869,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						30%	32%	30%	29%	21%	24%	77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBÓNDIGAS FRITAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	38	38	73,7	7,4	4,8	0,1	4,2	0,7	22,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	10	10	12,0	0,7	0,0	2,0	1,9	0,2	0,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D020	Mayonesa, con sal	5	5	16,3	0,0	1,7	0,3	0,7	0,0	35,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						414,0	15,1	15,4	51,0	153,6	1,9	696,0
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						32%	33%	35%	28%	22%	34%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

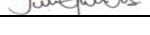
MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	41	38	63,3	7,9	3,5	0,0	4,2	0,3	24,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	43	31	40,9	0,3	0,1	9,4	0,9	0,2	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						415,7	15,2	15,3	52,5	148,2	1,5	665,3
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						32%	33%	35%	29%	21%	27%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	10	8	1,8	0,1	0,0	0,3	0,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	5	5	19,3	1,1	0,1	3,0	6,0	0,3	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	40	40	35,6	0,8	0,0	7,6	4,8	0,3	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON CEBOLLETA Y ZANAHORIA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2,1	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	155	50	29,8	0,7	0,2	6,2	4,5	0,8	3,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						380,3	13,9	13,8	48,4	35,0	3,1	1003,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						29%	31%	32%	27%	5%	55%	89%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

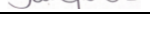
MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	42	39	64,8	8,1	3,6	0,0	4,3	0,3	24,6
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	25	25	92,8	3,3	0,4	18,7	6,3	1,0	1,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	45	31	50,8	0,4	0,1	12,0	2,4	0,1	8,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	60	33	18,5	0,2	0,0	4,1	5,3	0,2	1,0
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA CONLECHE	C025	Fresa, madura, cruda	63	60	26,9	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						405,0	16,1	13,9	52,3	159,0	2,1	473,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						31%	35%	32%	29%	23%	37%	42%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	5	5	19,4	1,2	0,0	3,1	2,6	0,4	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	30	30	26,7	0,6	0,0	5,7	3,6	0,2	1,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	10	7	2,8	0,1	0,0	0,4	3,1	0,0	1,3
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						447,7	14,1	18,1	54,6	176,1	2,3	1098,6
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						34%	31%	42%	30%	25%	40%	97%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

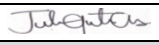
MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10	10	8,9	0,2	0,0	1,9	1,2	0,1	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	25	25	88,3	1,7	0,1	20,0	2,3	0,2	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3	1,6	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50	40	63,6	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	9,5	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2,1	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						408,5	12,9	12,0	61,0	39,5	3,0	821,8
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						31%	28%	28%	34%	6%	54%	73%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO
NIVEL:	PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO

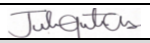
MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70	70	62,3	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	120	66	37,0	0,4	0,1	8,2	10,6	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**481,6**	**17,3**	**16,5**	**63,8**	**46,4**	**3,1**	**819,7**
RECOMENDACIÓN						**1629**	**57**	**54,3**	**228,1**	**800**	**6,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**30%**	**30%**	**30%**	**28%**	**6%**	**51%**	**68%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	8	8	30,9	1,8	0,1	4,8	9,5	0,4	0,8
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10	10	8,9	0,2	0,0	1,9	1,2	0,1	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	60	43	57,0	0,5	0,1	13,1	1,3	0,2	1,7
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**522,2**	**15,3**	**18,2**	**71,2**	**179,9**	**2,4**	**707,1**
RECOMENDACIÓN						**1629**	**57**	**54,3**	**228,1**	**800**	**6,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**32%**	**27%**	**34%**	**31%**	**22%**	**38%**	**59%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

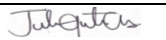
MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SALTEADA CON VERDURAS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	55	55	77,0	11,8	3,3	0,1	9,4	0,4	28,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B052	Habichuela, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B080	Pimentón rojo, crudo	12	10	3,6	0,1	0,0	0,6	0,7	0,0	0,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70	70	62,3	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						468,6	17,1	16,7	59,8	41,9	2,1	816,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						29%	30%	31%	26%	5%	34%	68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

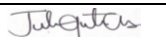
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	10	10	8,9	0,2	0,0	1,9	1,2	0,1	0,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	38	30	48,3	0,3	0,1	11,4	4,9	0,1	4,3
		B103	Tomate, crudo	12	9,6	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	16	8,5	0,2	0,0	1,6	2,6	0,1	11,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	9	4,0	0,1	0,0	0,8	2,3	0,0	3,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	67	60	44,6	0,6	0,1	8,8	25,3	1,0	0,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						501,5	18,3	16,5	67,0	177,4	2,3	881,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31%	32%	30%	29%	22%	37%	73%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

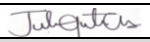
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		T026	Lenteja común, cruda	8	8	31,0	1,8	0,1	4,9	4,1	0,6	2,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	10	9	8,7	0,2	0,0	1,9	0,7	0,1	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70	50	66,5	0,6	0,1	15,3	1,5	0,3	2,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						512,9	18,2	15,3	71,8	150,8	2,8	854,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31%	32%	28%	31%	19%	46%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

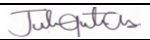
MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B052	Habichuela, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70	70	62,3	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	35	26	3,7	0,1	0,0	0,6	4,7	0,1	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						487,3	16,9	16,5	66,0	45,5	3,9	824,6
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	29%	6%	62%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	45	45	63,0	9,6	2,7	0,1	7,7	0,4	23,4
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	8	8	30,9	1,8	0,1	4,8	9,5	0,4	0,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	45	32	42,8	0,4	0,1	9,8	1,0	0,2	1,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	10	10	3,8	0,1	0,0	0,7	2,3	0,0	0,4
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						513,4	19,0	16,8	68,1	166,0	1,9	1054,5
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						32%	33%	31%	30%	21%	31%	88%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	8	8	31,0	1,8	0,1	4,9	4,1	0,6	2,2
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	11	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	5,95	2,8	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	2,1
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	50	50	48,0	1,1	0,1	10,6	5,5	0,5	9,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	30	17	9,2	0,1	0,0	2,0	2,6	0,1	0,5
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						493,8	16,9	16,3	67,4	179,3	3,2	910,0
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	30%	22%	52%	76%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	59	55	91,1	11,4	5,0	0,1	6,0	0,4	34,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B016	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	85	72	78,8	0,6	0,1	18,2	16,6	0,8	0,7
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	PURÉ DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	60	51	15,3	0,4	0,1	3,0	10,2	0,4	0,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						471,2	15,6	16,6	63,3	66,5	2,8	816,4
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						29%	27%	31%	28%	8%	46%	68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

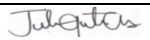
MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	35	129,9	4,6	0,5	26,1	8,8	1,4	2,1
		F099	Res, carne magra, cruda	44	44	61,2	9,6	2,5	0,0	2,6	1,2	22,4
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	60	41	67,7	0,5	0,1	16,0	3,3	0,2	10,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						497,4	19,1	15,7	67,5	159,4	3,3	675,4
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31%	33%	29%	30%	20%	54%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

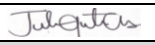
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	44	44	61,6	9,4	2,6	0,1	7,5	0,4	22,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	8	8	30,9	1,8	0,1	4,8	9,5	0,4	0,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	50	36	47,5	0,4	0,1	10,9	1,1	0,2	1,4
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	15	8	1,5	0,1	0,0	0,2	1,7	0,1	0,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						513,5	18,8	16,6	68,8	179,3	2,7	854,2
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						32%	33%	31%	30%	22%	43%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

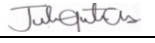
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	60	56	92,6	11,6	5,1	0,1	6,1	0,4	35,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	12	10	2,2	0,1	0,0	0,4	0,9	0,0	0,6
		B052	Habichuela, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,8	4,3	0,1	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	65	52	82,7	0,5	0,2	19,4	8,3	0,2	7,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	40	32	7,4	0,3	0,0	1,3	2,9	0,2	1,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						492,0	15,7	18,6	63,2	37,6	1,6	825,9
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30%	28%	34%	28%	5%	26%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

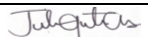
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	4,8	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADOS	T026	Lenteja común, cruda	8	8	31,0	1,8	0,1	4,9	4,1	0,6	2,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ANGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6	6	22,3	0,8	0,1	4,5	1,5	0,2	0,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70	50	66,5	0,6	0,1	15,3	1,5	0,3	2,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	109	60	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						519,1	13,2	17,9	73,3	64,7	2,9	862,5
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						32%	23%	33%	32%	8%	48%	72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3,4	1,6	0,0	0,0	0,3	0,9	0,0	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70	70	62,3	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	20	16	8,5	0,2	0,0	1,6	2,6	0,1	11,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						495,4	18,5	16,4	65,8	156,0	1,8	880,2
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30%	32%	30%	29%	19%	29%	73%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

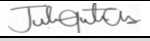
MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBÓNDIGAS FRITAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	55	55	106,7	10,8	7,0	0,1	6,1	1,0	33,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	2	2	18,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	50	50	44,5	1,1	0,1	9,5	6,0	0,4	3,0
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	12	12	14,4	0,8	0,0	2,4	2,3	0,2	0,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D020	Mayonesa, con sal	5	5	16,3	0,0	1,7	0,3	0,7	0,0	35,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						497,2	19,6	17,6	62,0	159,9	2,5	707,6
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31%	34%	32%	27%	20%	40%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	50	47	77,2	9,6	4,3	0,0	5,1	0,3	29,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	60	43	57,0	0,5	0,1	13,1	1,3	0,2	1,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						496,3	17,9	17,2	65,4	153,0	1,8	673,3
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30%	31%	32%	29%	19%	29%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	8	8	30,9	1,8	0,1	4,8	9,5	0,4	0,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	11	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70	70	62,3	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON CEBOLLETA Y ZANAHORIA	B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2,1	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	155	50	29,8	0,7	0,2	6,2	4,5	0,8	3,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						486,2	17,2	16,3	65,3	46,8	3,8	1010,3
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	29%	6%	61%	84%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

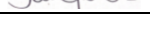
MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	35	35	129,9	4,6	0,5	26,1	8,8	1,4	2,1
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	60	41	67,7	0,5	0,1	16,0	3,3	0,2	10,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	60	33	18,5	0,2	0,0	4,1	5,3	0,2	1,0
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA CONLECHE	C025	Fresa, madura, cruda	63	60	26,9	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						498,8	20,1	17,1	64,1	164,4	2,6	485,0
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						31%	35%	32%	28%	21%	43%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	8	8	31,0	1,8	0,1	4,9	4,1	0,6	2,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	70	70	62,3	1,5	0,1	13,2	8,4	0,6	4,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	12	8	3,4	0,2	0,0	0,5	3,7	0,0	1,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						535,0	16,4	18,2	72,9	185,3	2,9	1103,4
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						33%	29%	33%	32%	23%	47%	92%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12	12	10,7	0,3	0,0	2,3	1,4	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	10	4	1,5	0,0	0,0	0,3	2,3	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	35	35	123,6	2,3	0,1	28,0	3,2	0,3	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	60	48	76,3	0,4	0,1	18,0	7,7	0,1	6,7
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11,4	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	20	15	2,1	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						514,5	16,1	16,6	73,6	45,7	3,5	831,2
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						32%	28%	31%	32%	6%	57%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO
NIVEL:	CUARTO Y QUINTO

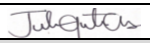
MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	63	63	87,6	13,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	35	33	13,3	0,5	0,0	2,6	8,0	0,1	1,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	95	95	84,6	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	120	66	37,0	0,4	0,1	8,2	10,6	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**592,9**	**20,5**	**21,1**	**77,8**	**54,5**	**3,7**	**826,3**
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69,8**	**66,5**	**279,2**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**29%**	**32%**	**28%**	**5%**	**42%**	**55%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	17	17	65,6	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12	12	10,7	0,3	0,0	2,3	1,4	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70	50	66,5	0,6	0,1	15,3	1,5	0,3	2,0
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**624,4**	**18,2**	**20,4**	**87,8**	**193,7**	**3,0**	**709,2**
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69,8**	**66,5**	**279,2**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**31%**	**26%**	**31%**	**31%**	**18%**	**35%**	**47%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

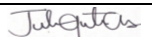
MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SALTEADA CON VERDURAS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	63	63	88,2	13,5	3,8	0,1	10,7	0,5	32,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B080	Pimentón rojo, crudo	15	13	4,5	0,1	0,0	0,8	0,9	0,1	0,3
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	95	95	84,6	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	60	48	11,0	0,4	0,0	2,0	4,3	0,2	2,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						570,8	20,2	20,2	73,7	50,5	2,6	824,6
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						29%	29%	30%	26%	5%	30%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

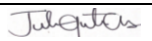
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	63	59	97,3	12,1	5,4	0,1	6,4	0,4	36,9
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12	12	10,7	0,3	0,0	2,3	1,4	0,1	0,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	50	40	63,6	0,4	0,1	15,0	6,4	0,1	5,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	20	10,6	0,3	0,0	2,1	3,2	0,2	14,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12	10	4,8	0,1	0,0	1,0	2,8	0,0	3,6
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	67	60	44,6	0,6	0,1	8,8	25,3	1,0	0,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						620,4	20,9	22,3	80,8	185,3	2,6	893,4
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	34%	29%	17%	30%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

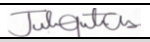
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	40	40	55,6	8,7	2,3	0,0	2,4	1,1	20,4
		T026	Lenteja común, cruda	17	17	65,8	3,9	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	11	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70	50	66,5	0,6	0,1	15,3	1,5	0,3	2,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						622,9	21,0	19,4	86,0	157,5	3,6	858,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	29%	31%	14%	41%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

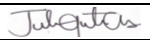
MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	63	63	87,6	13,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	95	95	84,6	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	35	26	3,7	0,1	0,0	0,6	4,7	0,1	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						595,5	20,0	21,0	79,4	52,3	4,4	831,5
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	32%	28%	5%	51%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

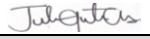
MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	45	45	63,0	9,6	2,7	0,1	7,7	0,4	23,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	17	17	65,6	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	55	40	52,3	0,4	0,1	12,0	1,2	0,2	1,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						636,6	22,0	21,0	85,2	181,9	2,6	1058,3
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						32%	32%	32%	30%	17%	30%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	17	17	65,8	3,9	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	11	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	5,95	2,8	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	2,1
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	65	65	62,4	1,4	0,1	13,7	7,2	0,7	11,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		C072	Piña, cruda	30	17	9,2	0,1	0,0	2,0	2,6	0,1	0,5
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						616,4	20,1	20,4	84,4	187,4	4,1	915,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	29%	31%	30%	17%	47%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68	63	105,0	13,1	5,8	0,1	7,0	0,4	39,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B016	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	110	94	101,9	0,7	0,1	23,6	21,5	1,0	0,9
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	PURÉ DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	65	55	16,6	0,4	0,1	3,2	11,1	0,4	0,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						601,6	18,3	23,4	77,5	75,5	3,3	822,6
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	26%	35%	28%	7%	38%	55%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

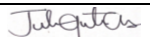
MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	45	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	2,7
		F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80	54	90,3	0,7	0,1	21,4	4,4	0,2	14,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						603,5	21,9	20,2	80,7	164,4	4,0	683,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	31%	30%	29%	15%	46%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

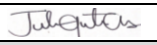
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	45	45	63,0	9,6	2,7	0,1	7,7	0,4	23,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	17	17	65,6	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	60	43	57,0	0,5	0,1	13,1	1,3	0,2	1,7
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	15	8	1,5	0,1	0,0	0,2	1,7	0,1	0,5
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	12	11	4,6	0,2	0,0	0,9	2,7	0,0	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						624,4	22,0	19,8	85,0	192,7	3,3	856,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	31%	30%	30%	18%	38%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

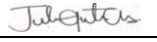
MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68	63	105,0	13,1	5,8	0,1	7,0	0,4	39,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,8	0,1	0,0	0,5	1,1	0,1	0,7
		B052	Habichuela, cruda	15	14	5,8	0,3	0,0	1,0	5,4	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	80	64	101,8	0,6	0,2	23,9	10,2	0,2	9,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	45	36	8,3	0,3	0,0	1,5	3,2	0,2	2,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						599,7	18,2	23,3	76,6	44,3	1,8	834,0
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	26%	35%	27%	4%	21%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

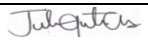
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	12	5	1,8	0,1	0,0	0,3	2,7	0,0	0,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADOS	T026	Lenteja común, cruda	17	17	65,8	3,9	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	25	22,5	21,8	0,5	0,0	4,7	1,8	0,2	2,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ANGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	7	7	26,0	0,9	0,1	5,2	1,8	0,3	0,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80	58	76,0	0,6	0,1	17,5	1,7	0,3	2,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	109	60	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						670,8	16,5	24,1	92,7	73,0	3,9	867,3
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						34%	24%	36%	33%	7%	45%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

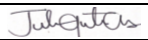
MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68	63	105,0	13,1	5,8	0,1	7,0	0,4	39,8
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2,0	0,0	0,0	0,4	1,1	0,0	1,5
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	95	95	84,6	2,0	0,1	18,0	11,4	0,8	5,7
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	25	20	10,6	0,3	0,0	2,1	3,2	0,2	14,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						604,5	22,3	20,6	79,4	163,2	2,2	894,1
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	32%	31%	28%	15%	25%	60%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

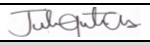
MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBÓNDIGAS FRITAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	63	63	122,2	12,3	8,0	0,1	6,9	1,1	37,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	60	60	53,4	1,3	0,1	11,3	7,2	0,5	3,6
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	15	15	18,0	1,0	0,0	3,0	2,9	0,2	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D020	Mayonesa, con sal	5	5	16,3	0,0	1,7	0,3	0,7	0,0	35,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						591,4	22,4	21,7	73,3	165,6	2,8	713,8
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	32%	33%	26%	15%	33%	48%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

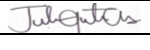
MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	68	63	105,0	13,1	5,8	0,1	7,0	0,4	39,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70	50	66,5	0,6	0,1	15,3	1,5	0,3	2,0
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						612,1	22,3	22,8	77,1	160,0	2,1	687,8
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	32%	34%	28%	15%	24%	46%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	17	17	65,6	3,9	0,3	10,3	20,2	0,9	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	11	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	85	85	75,7	1,8	0,1	16,1	10,2	0,7	5,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON CEBOLLETA Y ZANAHORIA	B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	155	50	29,8	0,7	0,2	6,2	4,5	0,8	3,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						610,6	21,5	19,7	83,0	65,1	4,7	1017,3
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	31%	30%	30%	6%	54%	68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

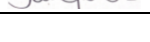
MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	55	51	84,9	10,6	4,7	0,1	5,6	0,4	32,2
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	45	45	167,0	5,9	0,7	33,6	11,3	1,8	2,7
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	80	54	90,3	0,7	0,1	21,4	4,4	0,2	14,1
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	25	14	2,5	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	0,8
		C072	Piña, cruda	65	36	20,0	0,2	0,0	4,4	5,7	0,2	1,1
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA CONLECHE	C025	Fresa, madura, cruda	63	60	26,9	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						589,6	21,7	20,3	77,7	170,1	3,1	489,7
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	31%	31%	28%	15%	36%	33%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	50	73,8	6,2	5,3	0,1	26,2	0,8	68,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	17	17	65,8	3,9	0,2	10,4	8,7	1,2	4,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	12	10,8	10,5	0,2	0,0	2,3	0,9	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71,2	1,7	0,1	15,1	9,6	0,6	4,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	15	11	4,2	0,2	0,0	0,7	4,6	0,1	1,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	13	13	64,9	3,4	3,5	5,0	122,2	0,1	48,0
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	6	6	23,8	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						636,1	19,5	20,3	89,0	194,7	3,8	1108,2
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						32%	28%	31%	32%	18%	43%	74%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

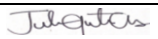
MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	63	63	87,6	13,7	3,6	0,0	3,8	1,7	32,1
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	12	12	10,7	0,3	0,0	2,3	1,4	0,1	0,7
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	45	45	158,9	3,0	0,2	36,0	4,1	0,4	0,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	6	2,8	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	2,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70	56	89,0	0,5	0,2	20,9	9,0	0,2	7,8
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	25	19	2,6	0,1	0,0	0,4	3,4	0,1	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						608,2	18,8	20,2	86,0	53,3	4,0	839,6
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						31%	27%	30%	31%	5%	45%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

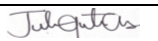
Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca – Programa de Alimentación Escolar	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO
NIVEL:	SECUNDARIA

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	78	78	108,4	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	50	48	19,0	0,7	0,0	3,7	11,4	0,1	1,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	110	110	97,9	2,3	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	120	66	37,0	0,4	0,1	8,2	10,6	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**721,6**	**25,5**	**25,0**	**95,4**	**66,8**	**4,5**	**838,2**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**29%**	**29%**	**30%**	**27%**	**6%**	**47%**	**56%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	83	75	111,3	9,4	8,1	0,2	39,6	1,3	103,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15	15	13,4	0,3	0,0	2,8	1,8	0,1	0,9
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80	58	76,0	0,6	0,1	17,5	1,7	0,3	2,3
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**816,1**	**25,0**	**27,9**	**111,0**	**239,8**	**4,1**	**754,0**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**33%**	**29%**	**34%**	**32%**	**22%**	**44%**	**50%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SALTEADA CON VERDURAS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	78	78	109,2	16,7	4,7	0,2	13,3	0,6	40,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B080	Pimentón rojo, crudo	20	17	6,0	0,2	0,1	1,1	1,2	0,1	0,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	110	110	97,9	2,3	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	65	52	12,0	0,5	0,1	2,1	4,7	0,3	3,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						729,5	25,0	28,2	90,2	60,9	3,1	836,0
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						29%	29%	34%	26%	6%	32%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

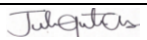
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	84	78	129,7	16,2	7,2	0,1	8,6	0,5	49,2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15	15	13,4	0,3	0,0	2,8	1,8	0,1	0,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	70	56	89,0	0,5	0,2	20,9	9,0	0,2	7,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	30	24	12,7	0,3	0,0	2,5	3,8	0,2	17,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	15	13	6,0	0,1	0,0	1,2	3,4	0,1	4,5
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	67	60	44,6	0,6	0,1	8,8	25,3	1,0	0,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						777,9	26,9	26,8	103,7	214,5	3,0	921,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	31%	32%	30%	19%	32%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

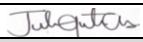
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	45	45	62,6	9,8	2,6	0,0	2,7	1,2	23,0
		T026	Lenteja común, cruda	25	25	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	14	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	75	54	71,3	0,6	0,1	16,4	1,6	0,3	2,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	25	14	2,5	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						779,2	25,8	24,4	108,1	184,8	4,6	871,7
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	29%	31%	17%	48%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	78	78	108,4	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	110	110	97,9	2,3	0,1	20,8	13,2	0,9	6,6
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	35	26	3,7	0,1	0,0	0,6	4,7	0,1	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	40	20	8,8	0,1	0,1	1,9	3,8	0,1	0,8
		K033	Panela	20	20	72,8	0,1	0,0	18,0	8,4	1,0	7,8
TOTAL MENÚ						726,3	24,8	26,0	95,6	61,2	5,2	842,8
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						29%	28%	31%	27%	6%	54%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

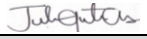
MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	45	45	63,0	9,6	2,7	0,1	7,7	0,4	23,4
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	65	47	61,8	0,5	0,1	14,2	1,4	0,2	1,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						803,1	25,8	26,7	109,0	216,2	3,3	1069,6
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	30%	32%	31%	20%	35%	71%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

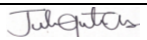
MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	25	25	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	14	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	6,8	3,2	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	75	75	72,0	1,7	0,1	15,8	8,3	0,8	13,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	25	14	2,5	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	0,8
		C072	Piña, cruda	35	19	10,8	0,1	0,0	2,4	3,1	0,1	0,6
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						793,9	27,3	26,0	107,9	230,0	5,5	966,1
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	31%	31%	31%	21%	58%	64%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	84	78	129,7	16,2	7,2	0,1	8,6	0,5	49,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B016	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	129	110	119,5	0,9	0,1	27,6	25,2	1,2	1,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	PURÉ DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	70	60	17,9	0,5	0,1	3,5	11,9	0,5	0,6
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						726,9	22,7	26,9	96,4	84,6	3,8	832,9
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						29%	26%	32%	28%	8%	40%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60	60	222,6	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3	3,6
		F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	110	75	124,2	0,9	0,1	29,4	6,0	0,3	19,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	9	9	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	14	5,6	0,3	0,0	0,9	6,2	0,1	2,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						760,1	25,9	25,3	103,8	193,1	4,9	701,6
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	30%	30%	18%	51%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

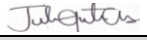
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	47	47	65,8	10,1	2,8	0,1	8,0	0,4	24,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	60	43	57,0	0,5	0,1	13,1	1,3	0,2	1,7
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	20	11	2,0	0,1	0,0	0,3	2,3	0,1	0,7
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						773,0	26,0	24,7	106,2	226,0	4,0	867,4
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	30%	30%	21%	42%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	84	78	129,7	16,2	7,2	0,1	8,6	0,5	49,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	110	88	139,9	0,8	0,3	32,9	14,1	0,3	12,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						749,2	22,8	26,8	101,0	55,9	2,2	849,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	26%	32%	29%	5%	24%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

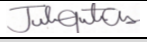
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADOS	T026	Lenteja común, cruda	25	25	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ANGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8	8	29,7	1,0	0,1	6,0	2,0	0,3	0,5
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80	58	76,0	0,6	0,1	17,5	1,7	0,3	2,3
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		B099	Repollo blanco, crudo	20	14	5,6	0,3	0,0	0,9	6,2	0,1	2,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	109	60	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						824,3	23,0	29,2	112,1	97,9	5,1	909,6
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33%	26%	35%	32%	9%	54%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	84	78	129,7	16,2	7,2	0,1	8,6	0,5	49,2
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	6	5,1	2,4	0,0	0,0	0,5	1,4	0,0	1,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	100	89,0	2,1	0,1	18,9	12,0	0,8	6,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	30	24	12,7	0,3	0,0	2,5	3,8	0,2	17,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						745,0	27,1	26,6	96,1	187,6	2,5	916,1
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	31%	32%	28%	17%	27%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

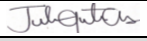
MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBÓNDIGAS FRITAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	78	78	151,3	15,3	9,9	0,2	8,6	1,4	46,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	80	80	71,2	1,7	0,1	15,1	9,6	0,6	4,8
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	20	20	24,0	1,3	0,1	3,9	3,8	0,3	0,6
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D020	Mayonesa, con sal	7	7	22,8	0,1	2,3	0,4	1,0	0,0	49,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						744,5	27,8	26,9	93,9	193,7	3,5	746,7
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	32%	32%	27%	18%	37%	50%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	84	78	130	16,2	7,2	0,1	8,6	0,5	49,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B103	Tomate, crudo	30	24	6	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	212	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	80	58	76	0,6	0,1	17,5	1,7	0,3	2,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	8	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	75	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	32	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						746,5	27,3	26,8	96,3	187,1	2,5	709,0
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	31%	32%	28%	17%	26%	47%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	25	25	96,5	5,7	0,4	15,1	29,8	1,3	2,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	14	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	90	90	80,1	1,9	0,1	17,0	10,8	0,7	5,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON CEBOLLETA Y ZANAHORIA	B077	Pepino Cohombro, crudo	30	23	3,2	0,1	0,0	0,5	4,1	0,1	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	155	50	29,8	0,7	0,2	6,2	4,5	0,8	3,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						770,3	25,9	25,3	105,0	83,0	5,5	1024,3
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	30%	30%	8%	58%	68%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

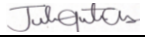
MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	65	60	100,3	12,5	5,6	0,1	6,6	0,4	38,1
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	60	60	222,6	7,8	0,9	44,8	15,0	2,3	3,6
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	125	85	141,1	1,0	0,2	33,4	6,8	0,3	22,1
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	30	17	3,0	0,1	0,0	0,4	3,5	0,1	1,0
		C072	Piña, cruda	70	39	21,6	0,2	0,0	4,8	6,2	0,2	1,2
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA CON LECHE	C025	Fresa, madura, cruda	63	60	26,9	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						761,2	26,6	25,0	104,6	198,6	4,0	512,5
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	31%	30%	30%	18%	42%	34%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	83	75	111,3	9,4	8,1	0,2	39,6	1,3	103,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	25	25	96,8	5,8	0,2	15,3	12,8	1,8	6,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	85	85	75,7	1,8	0,1	16,1	10,2	0,7	5,1
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	20	14	5,6	0,3	0,0	0,9	6,2	0,1	2,5
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	8	8	31,8	0,0	0,0	7,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						806,8	26,4	25,7	111,4	237,3	5,0	1156,2
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	30%	31%	32%	22%	53%	77%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

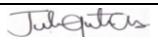
MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	78	78	108,4	17,0	4,4	0,0	4,7	2,1	39,8
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15	15	13,4	0,3	0,0	2,8	1,8	0,1	0,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	60	60	211,8	4,0	0,2	48,1	5,4	0,5	1,2
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3,2	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85	68	108,1	0,6	0,2	25,4	10,9	0,2	9,5
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	15	14,25	5,7	0,2	0,0	1,1	3,4	0,0	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	30	23	3,2	0,1	0,0	0,5	4,1	0,1	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	50	25	11,0	0,1	0,1	2,3	4,8	0,1	1,0
		K033	Panela	25	25	91,0	0,2	0,0	22,6	10,5	1,2	9,8
TOTAL MENÚ						765,7	23,4	25,2	109,1	64,8	4,9	854,2
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						31%	27%	30%	31%	6%	52%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

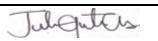
Gobernación del CAUCA · Secretaría de Educación y Cultura · PAE Cauca – Programa de Alimentación Escolar	FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL	Código: FR-SED-PAE-035 Versión: 1 Fecha: 7/12/2022

ENTIDAD TERRITORIAL:	CAUCA
MINUTA CON ENFOQUE ETNICO:	NO
GRUPO ÉTNICO	SIN PERTENENCIA ETNICA
MODALIDAD DE ATENCIÓN	RACIÓN PARA PREPARAR EN SITIO
TIPO DE COMPLEMENTO	COMPLEMENTO ALIMENTARIO ALMUERZO
NIVEL:	MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO

MENU No 1

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE ENCEBOLLADA	F099	Res, carne magra, cruda	94	94	130,7	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	60	57	22,8	0,8	0,1	4,4	13,7	0,2	2,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS GUISADAS	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	140	140	124,6	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30	29	11,4	0,4	0,0	2,2	6,8	0,1	1,1
		D012	Aceite de soya	9	9	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	120	66	37,0	0,4	0,1	8,2	10,6	0,3	2,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**836,9**	**30,3**	**30,0**	**107,6**	**78,6**	**5,3**	**851,2**
RECOMENDACIÓN						**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**29%**	**30%**	**31%**	**27%**	**7%**	**45%**	**57%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

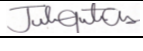
MENU No 2

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	83	75	111,3	9,4	8,1	0,2	39,6	1,3	103,8
		B103	Tomate, crudo	20	16	3,7	0,1	0,0	0,7	1,4	0,1	1,0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	15	6	2,2	0,1	0,0	0,4	3,4	0,0	0,9
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	15	15	13,4	0,3	0,0	2,8	1,8	0,1	0,9
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	100	72	95,0	0,8	0,1	21,8	2,2	0,4	2,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						**940,9**	**29,0**	**31,1**	**129,1**	**260,0**	**5,1**	**756,6**
RECOMENDACIÓN						**2900**	**101,5**	**96,7**	**406**	**1100**	**11,8**	**1500**
% ADECUACIÓN						**32%**	**29%**	**32%**	**32%**	**24%**	**43%**	**50%**
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						**JULIANA GUTIERREZ ARENAS**						
FIRMA						**MATRÍCULA PROFESIONAL**			**T.P 1.061.762.401**			

MENU No 3

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO SALTEADA CON VERDURAS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	94	94	131,6	20,1	5,6	0,2	16,0	0,8	48,9
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		B052	Habichuela, cruda	25	23	9,7	0,5	0,0	1,6	9,0	0,2	1,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B080	Pimentón rojo, crudo	25	21	7,4	0,2	0,1	1,3	1,5	0,1	0,4
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	140	140	124,6	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	70	56	12,9	0,5	0,1	2,3	5,0	0,3	3,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						814,8	29,7	30,3	101,7	72,6	3,6	848,7
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						28%	29%	31%	25%	7%	30%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL						T.P 1.061.762.401			

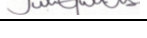
MENU No 4

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	101	94	155,9	19,4	8,6	0,1	10,3	0,7	59,2
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	85	68	108,1	0,6	0,2	25,4	10,9	0,2	9,5
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	35	28	14,8	0,4	0,0	2,9	4,5	0,2	19,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	20	17	8,0	0,1	0,0	1,6	4,6	0,1	6,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	C061	Mora de castilla, cruda	67	60	44,6	0,6	0,1	8,8	25,3	1,0	0,6
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						866,5	30,9	29,3	115,6	225,0	3,4	940,2
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	28%	20%	28%	63%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL						T.P 1.061.762.401			

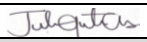
MENU No 5

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS GUISADAS CON CARNE	F099	Res, carne magra, cruda	50	50	69,5	10,9	2,9	0,0	3,0	1,4	25,5
		T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,5	0,4	0,0	3,8	1,4	0,1	1,8
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	85	61	80,8	0,7	0,1	18,5	1,8	0,3	2,4
		D012	Aceite de soya	6	6	54,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	B059	Lechuga común, cruda	30	17	3,0	0,1	0,0	0,4	3,5	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						916,4	30,9	28,9	125,4	196,1	6,0	879,9
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32%	30%	30%	31%	18%	51%	59%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

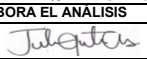
MENU No 6

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES SALTEADA CON VERDURAS	F099	Res, carne magra, cruda	94	94	130,7	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B052	Habichuela, cruda	20	18	7,7	0,4	0,0	1,3	7,2	0,2	1,1
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	140	140	124,6	2,9	0,1	26,5	16,8	1,1	8,4
		D012	Aceite de soya	9	9	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	40	32	7,4	0,3	0,0	1,3	2,9	0,2	1,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	40	30	4,2	0,2	0,0	0,7	5,4	0,1	0,6
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	50	25	11,0	0,1	0,1	2,3	4,8	0,1	1,0
		K033	Panela	25	25	91,0	0,2	0,0	22,6	10,5	1,2	9,8
TOTAL MENÚ						843,0	29,4	30,0	110,7	72,8	6,2	857,2
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						29%	29%	31%	27%	7%	53%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

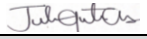
MENU No 7

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	F011	Cerdo, carne magra, cruda	50	50	70,0	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	75	54	71,3	0,6	0,1	16,4	1,6	0,3	2,2
		D012	Aceite de soya	4	4	36,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ENSADALA DE ZANAHORIA CON TOMATE, CEBOLLETA Y PEREJIL	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B079	Perejil, crudo	2	2	1,0	0,1	0,0	0,1	2,5	0,1	1,0
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	C031	Guayaba, madura, cruda	80	60	42,6	0,5	0,2	8,0	7,8	0,2	1,8
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						921,3	30,8	29,3	125,9	239,6	4,3	1076,5
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32%	30%	30%	31%	22%	37%	72%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 8

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	TORTILLA DE HUEVO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	14	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	6,8	3,2	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA COCINADA	B071	Papa variedad harinosa, criolla, con cáscara, cruda	85	85	81,6	1,9	0,1	17,9	9,4	0,9	15,3
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	30	17	3,0	0,1	0,0	0,4	3,5	0,1	1,0
		C072	Piña, cruda	35	19	10,8	0,1	0,0	2,4	3,1	0,1	0,6
JUGO/FRUTA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						910,0	31,3	29,2	123,9	241,2	6,8	972,6
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						31%	31%	30%	31%	22%	57%	65%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 9

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FAJITAS DE POLLO EN SALSA CRIOLLA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	101	94	155,9	19,4	8,6	0,1	10,3	0,7	59,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30	29	11,4	0,4	0,0	2,2	6,8	0,1	1,1
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	CHIPS DE ARRACACHA	B016	Arracacha blanca, sin cáscara, cruda	165	140	152,9	1,1	0,1	35,3	32,3	1,5	1,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	PURÉ DE AHUYAMA	B006	Ahuyama, cruda	90	77	23,0	0,6	0,2	4,4	15,3	0,6	0,8
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	NARANJADA	C062	Naranja, cruda	100	60	24,6	0,4	0,2	5,3	19,8	0,8	1,2
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						840,3	26,7	31,4	109,9	99,7	4,4	844,1
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						29%	26%	33%	27%	9%	37%	56%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

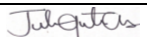
MENU No 10

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESPAGUETIS CON CARNE MOLIDA	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	64	64	237,4	8,3	1,0	47,8	16,0	2,5	3,8
		F099	Res, carne magra, cruda	70	70	97,3	15,3	4,0	0,0	4,2	1,9	35,7
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B009	Ajo, crudo	2	2	2,7	0,1	0,0	0,6	0,8	0,0	0,4
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	RETACADAS	B092	Plátano hartón, verde, crudo	135	92	152,4	1,1	0,2	36,1	7,3	0,4	23,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	25	18	7,0	0,3	0,1	1,1	7,7	0,1	3,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						861,2	30,1	29,3	115,6	200,5	5,6	716,5
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	28%	18%	47%	48%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

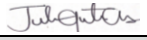
MENU No 11

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO EN CUADRITOS	F011	Cerdo, carne magra, cruda	50	50	70,0	10,7	3,0	0,1	8,5	0,4	26,0
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MADURO COCINADO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	70	50	66,5	0,6	0,1	15,3	1,5	0,3	2,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLETA	B059	Lechuga común, cruda	25	14	2,5	0,1	0,0	0,4	2,9	0,1	0,8
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MORA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C061	Mora de castilla, cruda	65	59	43,3	0,6	0,1	8,5	24,6	1,0	0,6
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						904,8	30,6	29,1	122,7	248,5	5,0	871,9
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	30%	30%	23%	42%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 12

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO CON VERDURAS SALTEADAS	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	101	94	155,9	19,4	8,6	0,1	10,3	0,7	59,2
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	25	20	4,6	0,2	0,0	0,8	1,8	0,1	1,2
		B052	Habichuela, cruda	25	23	9,7	0,5	0,0	1,6	9,0	0,2	1,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA FRITA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	140	112	178,1	1,0	0,3	41,9	17,9	0,3	15,7
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	B103	Tomate, crudo	50	40	9,2	0,4	0,0	1,6	3,6	0,2	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE LULO	C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,5	0,1	5,3	6,0	0,4	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						856,4	26,8	30,4	115,5	66,3	2,6	865,1
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						30%	26%	31%	28%	6%	22%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

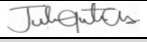
MENU No 13

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVOS PERICOS	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	85	77	114,0	9,6	8,3	0,2	40,5	1,3	106,3
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	20	8	3,0	0,1	0,0	0,5	4,6	0,0	1,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADOS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON CABELLOS DE ANGEL	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	8	8	29,7	1,0	0,1	6,0	2,0	0,3	0,5
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	90	65	85,5	0,7	0,1	19,6	1,9	0,3	2,6
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		B099	Repollo blanco, crudo	25	18	7,0	0,3	0,1	1,1	7,7	0,1	3,2
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
BEBIDA	JUGO DE PIÑA	C072	Piña, cruda	109	60	33,6	0,4	0,1	7,4	9,6	0,3	1,8
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						927,8	27,1	30,4	129,3	112,2	6,4	917,4
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32%	27%	31%	32%	10%	54%	61%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 14

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO A LA PLANCHA	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	101	94	155,9	19,4	8,6	0,1	10,3	0,7	59,2
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	7	6	2,8	0,0	0,0	0,6	1,6	0,0	2,1
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	100	89,0	2,1	0,1	18,9	12,0	0,8	6,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA	B098	Remolacha, sin cáscara, cruda	35	28	14,8	0,4	0,0	2,9	4,5	0,2	19,9
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MANGO CON LECHE	C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						802,9	30,8	29,1	101,2	191,7	2,7	930,8
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						28%	30%	30%	25%	17%	23%	62%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

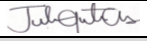
MENU No 15

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ALBÓNDIGAS FRITAS	F101	Res, carne semigorda, molida, cruda	94	94	182,4	18,4	11,9	0,2	10,3	1,7	56,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	30	29	11,4	0,4	0,0	2,2	6,8	0,1	1,1
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA RUSA (PAPA, ARVEJAS, CEBOLLETA, PEREJIL, MAYONESA)	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	120	120	106,8	2,5	0,1	22,7	14,4	1,0	7,2
		B018	Arveja verde, cocida, sin sal	25	25	30,0	1,7	0,1	4,9	4,8	0,4	0,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B079	Perejil, crudo	3	3	1,5	0,1	0,0	0,2	3,7	0,2	1,5
		D020	Mayonesa, con sal	8	8	26,1	0,1	2,7	0,4	1,1	0,0	56,9
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE GUAYABA CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	80	68,8	37,8	1,4	0,1	7,0	6,9	0,6	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						847,4	33,4	30,3	106,6	203,4	4,7	764,9
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						29%	33%	31%	26%	18%	40%	51%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401						

MENU No 16

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	110	102	169,8	21,2	9,4	0,1	11,3	0,7	64,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADAS DE MADURO	B089	plátano hartón, maduro, crudo	95	68	90,3	0,8	0,1	20,7	2,1	0,3	2,7
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLETA Y LIMÓN	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL CON LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C082	Tomate de árbol rojo, crudo	70	60	33,1	1,2	0,1	6,1	6,0	0,5	0,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						836,7	32,9	30,1	105,5	195,4	2,8	728,4
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						29%	32%	31%	26%	18%	24%	49%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			JULIANA GUTIERREZ ARENAS									
FIRMA			MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401						

MENU No 17

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DESMECHADA	F099	Res, carne magra, cruda	55	55	76,5	12,0	3,1	0,0	3,3	1,5	28,1
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	9	9	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
			Tomillo	2								
			Oregáno	2								
LEGUMINOSA	FRIJOLES GUISADOS	T011	Frijol cargamanto rojo, crudo	40	40	154,4	9,1	0,6	24,2	47,6	2,1	4,0
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	14	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCINADA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	100	100	89,0	2,1	0,1	18,9	12,0	0,8	6,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO CON CEBOLLETA Y ZANAHORIA	B077	Pepino Cohombro, crudo	35	26	3,7	0,1	0,0	0,6	4,7	0,1	0,5
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
BEBIDA	JUGO DE MARACUYA	C056	Maracuyá, cruda	155	50	29,8	0,7	0,2	6,2	4,5	0,8	3,0
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						891,1	30,1	28,5	121,8	108,4	6,5	1029,2
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						31%	30%	30%	30%	10%	55%	69%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 18

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
CEREAL ACOMPAÑANTE	PASTAS CON POLLO	F085	Pollo, pechuga con piel, cruda	80	74	123,5	15,4	6,8	0,1	8,2	0,5	46,9
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	64	64	237,4	8,3	1,0	47,8	16,0	2,5	3,8
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO VERDE	B092	Plátano hartón, verde, crudo	150	102	169,3	1,2	0,2	40,1	8,2	0,4	26,5
		D012	Aceite de soya	10	10	90,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE LECHUGA CON PIÑA	B059	Lechuga común, cruda	35	19	3,5	0,2	0,0	0,5	4,0	0,2	1,2
		C072	Piña, cruda	70	39	21,6	0,2	0,0	4,8	6,2	0,2	1,2
JUGO/FRUTA	JUGO DE FRESA CONLECHE	C025	Fresa, madura, cruda	63	60	26,9	0,5	0,3	5,0	12,6	0,3	1,2
		G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						861,7	30,3	29,4	115,9	204,6	4,4	526,5
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						30%	30%	30%	29%	19%	37%	35%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 19

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO COCINADO	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	83	75	111,3	9,4	8,1	0,2	39,6	1,3	103,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
LEGUMINOSA	LENTEJAS GUISADAS	T026	Lenteja común, cruda	40	40	154,8	9,2	0,4	24,4	20,4	2,9	10,8
		B027	Cebolla cabezona, cruda	25	24	9,5	0,3	0,0	1,8	5,7	0,1	1,0
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,1	1,4
		D012	Aceite de soya	5	5	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ BLANCO	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPAS A LA FRANCESA	B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	90	90	80,1	1,9	0,1	17,0	10,8	0,7	5,4
		D012	Aceite de soya	3	3	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE REPOLLO CON ZANAHORIA Y LIMÓN	B099	Repollo blanco, crudo	25	18	7,0	0,3	0,1	1,1	7,7	0,1	3,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	25	21	10,0	0,1	0,0	2,0	5,7	0,1	7,4
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	G008	Leche de vaca, entera, en polvo	15	15	74,9	3,9	4,0	5,8	141,0	0,1	55,4
		C051	Mango común, crudo	120	60	47,4	0,4	0,0	10,3	9,0	0,3	2,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	9	9	35,7	0,0	0,0	8,9	0,0	0,0	0,0
TOTAL MENÚ						920,6	30,5	28,9	126,9	250,1	6,3	1163,2
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						32%	30%	30%	31%	23%	53%	78%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			

MENU No 20

COMPONENTE	NOMBRE DE PREPARACIÓN	CÓDIGO DEL ALIMENTO	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE SUDADA	F099	Res, carne magra, cruda	94	94	130,7	20,5	5,4	0,0	5,6	2,5	47,9
		B074	Papa, variedad harinosa, pastusa, con cáscara, cruda	20	20	17,8	0,4	0,0	3,8	2,4	0,2	1,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	30	26	12,0	0,2	0,0	2,4	6,9	0,1	8,9
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	25	10	3,7	0,1	0,0	0,7	5,7	0,1	1,5
		B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		D012	Aceite de soya	9	9	81,0	0,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
CEREAL ACOMPAÑANTE	ARROZ CON ZANAHORIA	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	64	64	225,9	4,3	0,3	51,3	5,8	0,5	1,3
		D012	Aceite de soya	8	8	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	7	3,2	0,0	0,0	0,6	1,8	0,0	2,4
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
TUBERCULOS - RAÍCES - PLATANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA GUISADA	B107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	95	76	120,8	0,7	0,2	28,4	12,2	0,2	10,6
		B103	Tomate, crudo	30	24	5,5	0,2	0,0	1,0	2,2	0,1	1,4
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,3	0,0	1,5	4,6	0,1	0,8
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
		D012	Aceite de soya	7	7	63,0	0,0	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRIA O CALIENTE	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	B103	Tomate, crudo	35	28	6,4	0,3	0,0	1,1	2,5	0,1	1,7
		C044	Limón, crudo	2	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
		B077	Pepino Cohombro, crudo	35	26	3,7	0,1	0,0	0,6	4,7	0,1	0,5
		L015	Sal	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	193,9
JUGO/FRUTA	LIMONADA DE PANELA	C044	Limón, crudo	50	25	11,0	0,1	0,1	2,3	4,8	0,1	1,0
		K033	Panela	30	30	109,2	0,2	0,0	27,1	12,6	1,5	11,7
TOTAL MENÚ						880,4	27,6	30,1	122,0	74,9	5,8	868,3
RECOMENDACIÓN						2900	101,5	96,7	406	1100	11,8	1500
% ADECUACIÓN						30%	27%	31%	30%	7%	49%	58%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS						JULIANA GUTIERREZ ARENAS						
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			T.P 1.061.762.401			