Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR	OPERADOR	
DEPARTAMENTO		MUNICIPIO	

GRUPO ÉTNICO						
	INDÍGENA		COMUNIDAD/PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO/ PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	7	31,9	2,4	0,1	5,4	8,0	0,5	0,4
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,8
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,9
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,9
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,9
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0,0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO	crudo	B082	96,6	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	13,0
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	50	4	0,4	0,05	0,8	22	0,45	2,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	72	65	37,6	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,7
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0,0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0,0
TOTAL MENÚ						579,9	17,5	20,2	82,5	258,7	3,7	670,4
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						45%	38%	47%	45%	37%	67%	59%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451726

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 2													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,6	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	3,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTOS	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	66	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	30	2,4	0,24	0,03	0,36	13,2	0,27	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						514,96	17,468	16,047	75,471	121,32	3,165	633,035
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						40%	38%	37%	41%	17%	57%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143431729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	7	7	32,2	2,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,16	2,345	0,14	27,93	4,65	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	crudo	B092	96,6	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,8	0,36	13
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	50	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	3
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	85	114	0,24	0,08	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	32,7	0	0	8,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G006	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						666,26	17,125	20,24	104,05	456,55	3,38	476,71
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						51%	38%	47%	57%	65%	60%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANALISIS	
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL**

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,8
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106,2	3,51	0,12	22,77	6,3	0,3	1,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	66	50	106,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	cruda	B098	25	20	5,8	0,28	0	1,92	6,4	0,16	14,2
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	8,4	0,07	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	85	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						443,71	17,713	13,017	84,096	112,12	1,34	258,225
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						34%	39%	30%	35%	16%	24%	23%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	**MATRÍCULA PROFESIONAL** 1142457729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 5													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH.	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	99	10,06	5,95	1,35	2,5	1	20,4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	50	50	80,2	1,54	0,07	13,23	0,7	0,7	9
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,6	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						459,25	18,225	14,615	63,79	269,45	3,425	235,605
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						35%	40%	34%	35%	38%	61%	21%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			C-1143451729			

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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 EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106,2	3,51	0,12	22,77	6,3	0,3	1,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	66	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	46,4	30	1,6	0,16	0,02	0,24	6,8	0,18	1,5
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	8,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO CON LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	26,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						**710,9**	**20,8**	**29,1**	**91,73**	**262,5**	**1,7**	**226,295**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**55%**	**46%**	**67%**	**50%**	**37%**	**30%**	**20%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451774

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 7													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	7	32,2	2,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B092	96,6	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,8	0,35	13
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	27,75	25	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	25	9,25	0,175	0,025	2,1	6,75	0,1	8,75
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,06	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						524,25	14,235	17,015	78,64	144,7	2,86	681,115
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						40%	31%	39%	43%	21%	51%	60%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451779

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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 EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITA	Yuca, cruda	P094	66	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						411,95	7,275	9,66	74,105	313,1	2,31	401,46
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						32%	16%	22%	41%	45%	41%	35%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / RAIZAL		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	20,6
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - PREPARADOS	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	96,6	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Cebolla cabezona	B027	27,75	25	8,25	0,35	0,025	1,625	16	0,175	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,8	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						450,3	13,98	11,465	72,925	138,8	1,865	222,155
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						35%	31%	26%	40%	20%	33%	20%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / RAIZAL**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	7	7	32,5	2,35	0,06	5,65	7	0,95	1,89
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO TORTILLA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	50	50	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	25	9,25	0,175	0,025	2,1	6,75	0,1	8,75
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						**549,6**	**17,995**	**20,08**	**74,485**	**361,2**	**5,025**	**669,705**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**42%**	**40%**	**46%**	**41%**	**52%**	**90%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	7	32,2	2,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B066	50	50	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B056	54,6	30	2,4	0,24	0,03	0,36	13,2	0,27	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						**621,55**	**17,545**	**20,17**	**92,75**	**244,35**	**3,4**	**666,115**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**48%**	**39%**	**47%**	**51%**	**35%**	**61%**	**59%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451929

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	8,8	0,42	25,2
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	67	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	50	4	0,4	0,05	0,8	22	0,45	2,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**510,76**	**17,238**	**15,897**	**74,931**	**90,82**	**2,395**	**430,23**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**39%**	**38%**	**37%**	**41%**	**13%**	**43%**	**38%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 13													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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 DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	149,4	10,32	12	0	3,6	1,62	20,4
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106,2	3,51	0,12	22,77	6,3	0,3	1,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	crudo	B092	87	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,6	0,35	13
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	25	9,25	0,175	0,025	2,1	6,75	0,1	8,75
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	66,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						529,71	16,093	20,622	69,791	175,32	3,905	244,125
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						41%	35%	48%	38%	25%	70%	22%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			11 43 451729			

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 14													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Pimentón Rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	50	50	60,2	1,54	0,07	13,23	0,7	0,7	9	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	50	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	3	
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0	
TOTAL MENÚ						447,65	20,955	11,09	66,12	457,65	4,07	622,665	
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133	
% ADECUACIÓN						34%	46%	26%	36%	65%	73%	55%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451729				

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	7	31,9	2,4	0,1	5,4	6,0	0,5	1,05
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	crudo	B089	96	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						**571,65**	**17,515**	**20,305**	**79,97**	**393,35**	**3,475**	**662,265**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**44%**	**38%**	**47%**	**44%**	**56%**	**62%**	**58%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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	LENTEJAS	Lenteja	T026	7	7	32,5	2,35	0,06	5,65	7	0,95	1,89
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
	CARNE MOLIDA	Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CES - PLÁTANOS - DER VERDURA FRIA O	PLÁTANO MADURO COCIDO	crudo	B089	96	50	105,7	0,77	0,14	25,41	0	0	2
	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	50	4	0,4	0,05	0,8	22	0,45	2,5
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	85	24,8	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						**493,4**	**13,815**	**17,07**	**71,435**	**114,45**	**2,905**	**469**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**38%**	**30%**	**39%**	**39%**	**16%**	**52%**	**41%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 17													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	40	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	25,2
		Arveja verde, cruda	B019	5	5	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,25
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	66,5	50	107,1	0,63	0,07	25,97	4,9	0,49	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	27,75	25	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	1,5
		Cebolla junca, tallos	B029	50	25	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	3,75
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						587,71	21,063	19,077	83,201	228,32	3,345	438,43
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						45%	46%	44%	46%	33%	60%	39%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	50	105	8,62	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	2	2	18	0	2	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	7	7	32,2	4,28	0,15	5,44	17,5	0,47	0,7
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B082	97	50	110,6	0,84	0,14	26,46	5,8	0,35	13
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	30	2,4	0,24	0,03	0,36	13,2	0,27	1,5
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**542,85**	**17,235**	**18,12**	**79,89**	**142,05**	**3,15**	**678,065**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**42%**	**38%**	**42%**	**44%**	**20%**	**56%**	**60%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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 DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	55	40	99	12,42	5,52	0	8,8	0,42	25,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	30	30	122,15	2,345	0,14	27,93	4,55	0,28	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	26
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	66	50	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	25	2,5	0,125	0,025	0,45	12,75	0,175	0,5
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						588,8	21,4	17,2	87,4	406,4	3,7	448,1
RECOMENDACIÓN						1300	45,5	43,3	182	700	5,6	1133
% ADECUACIÓN						45%	47%	40%	48%	58%	66%	40%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PREESCOLAR		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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 DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	40	118,8	12,06	7,14	1,62	3	1,2	20,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	4	4	36	0	4	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	30	106,2	3,51	0,12	22,77	6,3	0,3	1,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA A LA FRANCESA	cruda	B065	77,5	60	65,1	1,33	0,07	14,77	2,8	0,77	3,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA PRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	50	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	3
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,6	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	54	3,2	3,2	3,2	120	0,3	0
TOTAL MENÚ						**499,9**	**21,2**	**19,8**	**59,4**	**401,6**	**3,9**	**419,8**
RECOMENDACIÓN						**1300**	**45,5**	**43,3**	**182**	**700**	**5,6**	**1133**
% ADECUACIÓN						**38%**	**47%**	**46%**	**33%**	**57%**	**70%**	**37%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA	OPERADOR	
DEPARTAMENTO		MUNICIPIO	

GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA	AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	12	12.0	95.7	7.2	0.2	16.2	18.0	1.4	0.6
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55.5	50	105	6.82	7.56	0.49	37.1	1.19	69.5
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157.05	3.015	0.18	35.91	5.85	0.36	0.8
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	1.875
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS + RAÍCES + PLÁTANOS + DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crud	B092	120	60	151	1.1	0.2	36.3	0	0	31.2
		Aceite de soya	D012	5	5.0	45.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	109.2	60	4.8	0.48	0.06	0.72	26.4	0.54	3
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	70	65	37.8	0.8	0.06	8.76	25.2	1.02	0.65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4.8	4.8	4.8	160	0.45	0
TOTAL MENÚ						811.7	26.2	28.1	114.0	341.7	5.2	890.7
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						50%	46%	52%	50%	43%	83%	58%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	me de pollo, pechuga con	F085	65	50	132	17.56	7.36	0	8.8	0.56	31.5
		Arveja verde, cruda	B019	5	5	12	0.82	0.03	2.11	3.6	0.24	0.25
		Cebolla cabezona	B027	5.65	5	1.65	0.07	0.005	0.325	3.2	0.035	0
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Zanahoria, cruda	B110	11.8	10	3.7	0.07	0.01	0.84	2.7	0.04	3.5
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157.05	4.015	0.18	35.91	5.85	0.36	0.8
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.06	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Pimentón rojo	B080	11.8	10	3.2	0.19	0.03	0.54	23.7	0.39	0.4
		Sal	L015	0.5	0.5	4	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS + RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	85	60	153	0.9	0.1	37.1	7	0.7	8.4
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72.8	40	3.2	0.32	0.04	0.48	17.6	0.36	2
		Zanahoria, cruda	B110	23.6	20	7.4	0.14	0.02	1.66	6.4	0.08	7
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99.6	65	24	0.42	0.18	5.26	19.8	0.78	1.3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENÚ						588,58	24,628	12,967	94,701	131,32	3,585	638,035
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						36%	43%	24%	42%	16%	58%	53%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1143451729

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 3												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	12	12	96,6	5,84	0,45	18,32	52,5	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,6
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURAS,	PATACONES	Plátano hartón, verde, crud	B092	120,0	60,0	158,0	1,2	0,2	37,6	8,0	0,5	15,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	75	60	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,6
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,08	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						886,75	24,405	27,25	136,18	600,85	4,85	489,61
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						54%	43%	50%	60%	75%	78%	40%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143951729			

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**			**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	15,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	85	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	remolacha, sin cáscara, cru	B096	37,5	30	13,2	0,42	0	2,86	9,6	0,24	21,3
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	5,4	0,07	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	60	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,4
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						**633,81**	**23,493**	**22,957**	**83,526**	**119,62**	**1,66**	**263,025**
RECOMENDACIÓN						**1629**	**57**	**54,3**	**228,1**	**860**	**6,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**39%**	**41%**	**42%**	**37%**	**15%**	**27%**	**22%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD		PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA				OPERADOR							
DEPARTAMENTO						MUNICIPIO							
GRUPO ÉTNICO		INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS					
		RAIZAL		ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA					

MENÚ No. 5													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,36	2,5	1	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,65	0,38	0,8
		Cebolla larga, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,8	20	7,4	0,14	0,02	1,66	5,4	0,08	7
		Sal	L016	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	80	60	86	2,2	0,1	16,9	1	1	10,8
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	1,8
		cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	16,3	0,21	0,798
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, pulpa	C031	79,8	66	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,98
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,6	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						548,35	21,225	16,295	79,295	356,4	4,065	243,303
RECOMENDACIÓN						1629	67	54,3	226,1	600	6,2	1209
% ADECUACIÓN						34%	37%	30%	35%	45%	66%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451729			

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 6													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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 EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16.56	7.36	0	8.8	0.56	31.5
		Cebolla cabezona	B027	5.55	5	1.85	0.07	0.005	0.325	3.2	0.035	0
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141.6	4.88	0.16	30.36	8.4	0.4	2
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PATANO	Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Plátano harton, maduro, crudo	B089	85	60	151	1.1	0.2	36.3	0	0	2.4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Lechuga común	B059	45.5	25	2	0.2	0.025	0.3	11	0.225	1.25
		Tomate, pulpa	B103	31.25	25	4.5	0.225	0.025	0.825	114	0.375	1.5
		Cebolla cabezona	B027	11.1	10	3.3	0.14	0.01	0.65	6.4	0.07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92.28	65	114	0.24	0.06	28.14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4.8	4.8	4.8	180	0.45	0
TOTAL MENÚ						854,67	26,201	32,664	112,367	397,39	2,36	234,145
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	900	8,2	1200
% ADECUACIÓN						52%	46%	60%	49%	90%	38%	20%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451729			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		OPERADOR				
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO				
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 7													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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 REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	89,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	12	12	96,6	6,84	0,45	16,32	52,8	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	120,0	60,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	15,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	33,3	30	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	1,8
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, madura, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						734,4	21,2	23,5	109,6	193,1	4,3	686,5
RECOMENDACIÓN						1620	57	54,3	228,1	800	5,2	1200
% ADECUACIÓN						45%	37%	43%	48%	24%	69%	57%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451726			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR									
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO									
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA			COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA				AFROCOLOMBIANO / PALENQUERO/B					
	RAIZAL			ROM				SIN PERTENENCIA ÉTNICA					

MENÚ No. 8													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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 EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	8,8	0,42	31,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,8	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	5,015	0,18	35,91	5,65	0,36	0,8	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	80	70	153	0,8	0,1	37,1	7	0,7	9,8	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	37,5	30	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	1,8	
		Pepino cohombro, sin cáscara	R077	35,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6	
FRUTA	JUGO DE GAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,45	1,95	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEO	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,6	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENÚ						587,15	11,885	15,34	95,07	401,85	2,86	404,86	
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200	
% ADECUACIÓN						34%	21%	28%	42%	50%	46%	34%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1114751729				

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 9													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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 DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	118,8	12,05	7,14	1,62	3	1,2	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,38	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	120	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	B103	37,5	30	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	1,8
		Cebolla cabezona	B027	32,7	30	8,25	0,35	0,025	1,625	16	0,175	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	60	24,6	0,18	0,18	5,56	0	0	2,4
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						597,1	17,08	17,765	92,395	186,2	2,295	228,055
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,3	1200
% ADECUACIÓN						37%	30%	33%	41%	23%	37%	19%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451724			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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	Lenteja	T026	12	12	97,8	7,06	0,18	16,95	21	2,86	3,24
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,8	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,58	6,48	0,42	31,8	1,02	89,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,65	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	80,0	80,0	93,0	1,9	0,1	21,1	4,0	1,1	3,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	36,7	30	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	1,8
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C081	96,8	65	37,8	0,8	0,06	8,78	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						753,05	25,66	26,885	102,425	484,65	7,865	673,905
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1209
% ADECUACIÓN						46%	45%	50%	45%	61%	123%	56%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		**OPERADOR**				
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	12	12	96,6	6,84	0,45	19,32	52,5	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,09	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,58	6,48	0,42	31,8	1,02	89,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,09	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,8	0,8	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	60	60	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	3,6
		Sal	L015	95	70	0	0	0	0	0	0	27146,7
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	23,8	20	7,4	0,14	0,02	1,68	6,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	30,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						**821,55**	**25,025**	**27,15**	**119,66**	**346,25**	**4,99**	**27620,71**
RECOMENDACIÓN						**1629**	**57**	**54,3**	**228,1**	**800**	**5,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**50%**	**44%**	**50%**	**52%**	**43%**	**96%**	**2302%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		**OPERADOR**				
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	me de pollo, pechuga con	P085	65	50	132	16.56	7.36	0	8.8	0.56	31.5
		Arveja verde, cruda	B019	8	8	12	0.82	0.03	2.11	3.8	0.24	0.4
		Cebolla cabezona	B027	5.55	5	1.65	0.07	0.005	0.325	3.2	0.035	0
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Zanahoria, cruda	B110	11.8	10	3.7	0.07	0.01	0.84	2.7	0.04	3.5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157.05	4.015	0.18	35.91	5.55	0.36	0.8
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.09	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
TUBERCULOS Y RAICES - PLÁTANOS -	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	77	60	153	0.9	0.1	37.1	7	0.7	8.4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	101	60	4	0.4	0.05	0.6	22	0.45	3
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108.8	65	28.8	0.38	0.06	6.72	9.8	0.3	1.95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENÚ						**660,55**	**23,318**	**22,807**	**94,041**	**96,42**	**2,825**	**436,53**
RECOMENDACIÓN						**1629**	**57**	**54,3**	**226,1**	**800**	**5,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**41%**	**41%**	**42%**	**41%**	**12%**	**48%**	**37%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS		L	
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		**OPERADOR**				
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCH	Carne de cerdo, magra	P011	65	50	224.1	15.48	18	0	6.4	2.43	25.5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141.6	4.68	0.16	30.36	8.4	0.4	2
		Tomate, pulpa	B103	8.75	7	1.26	0.063	0.007	0.231	31.92	0.105	0.42
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.09	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
TUBERCULOS + RAÍCES - PLÁTANOS -	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crud	B092	104.0	80.0	158.0	1.2	0.2	37.8	8.0	0.5	15.6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	38.7	30	6.3	0.315	0.035	1.155	159.6	0.525	1.8
		Zanahoria, cruda	B110	35.4	30	11.1	0.21	0.03	2.52	8.1	0.12	10.5
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65.0	35.4	0.9	0.3	7.2	5.4	1.0	3.9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
TOTAL MENÚ						708,86	22,908	28,737	89,471	228,57	5,135	254,375
RECOMENDACIÓN						1620	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						44%	40%	53%	39%	29%	83%	21%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451724

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR									
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO									
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA							

MENÚ No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,09	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	8,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,09	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	pa criolla, con cáscara, co	B071	60	60	86	2,2	0,1	18,9	1	1	10,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	75	60	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,6
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	86,8	65	37,8	0,8	0,06	8,78	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G006	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						538,65	31,045	11,69	61,7	586,15	4,82	631,365
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						33%	54%	22%	36%	71%	78%	53%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451729			

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 15													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55.5	50	75	6.3	5.4	0.35	28.5	0.85	69.5
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	12	12	31.9	2.4	0.1	5.4	6.0	0.5	1.8
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157.05	3.015	0.18	35.91	5.85	0.36	0.8
		Cebolla junca, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	Plátano harton, maduro, crudo	B089	127	60	151	1.1	0.2	36.3	0	0	2.4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRUTA O	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	36.2	30	4.5	0.225	0.025	0.825	114	0.375	1.8
		cáscara	B077	36.2	30	2.5	0.125	0.025	0.45	12.75	0.175	0.6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79.8	66	23.4	0.54	0.18	4.92	7.8	0.48	1.98
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	30.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4.8	4.8	4.8	180	0.45	0
TOTAL MENÚ						708,85	18,855	25,925	100,37	449,35	3,535	664,015
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						44%	33%	48%	44%	56%	57%	55%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143951726

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL							
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO							
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 18													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS	Lenteja	T026	12	12	97,5	7,06	0,18	16,96	21	2,86	3,24
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,8	0,15	0,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,58	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CES - PLÁTANOS - DER	PLÁTANO MADURO COCIDO	Mano hartón, maduro, cru	B089	105	60	151	1,1	0,2	36,3	0	0	2,4
VERDURA CRUDA	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	101	60	4	0,4	0,05	0,8	22	0,45	3
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						638,6	19,515	17,29	101,605	128,75	4,885	471,45
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	226,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						39%	34%	32%	45%	16%	79%	39%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451X			

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		**OPERADOR**				
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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	ESTOFADO DE POLLO	ne de pollo, pechuga con	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	8	8	12	0,82	0,03	2,11	3,8	0,24	0,4
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,85	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,05	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS Y RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	85	60	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	8,4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	33,3	30	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	1,8
		Cebolla junca, tallos	B029	55	30	2,8	0,12	0,01	0,65	3,5	0,05	4,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	86,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	160	0,45	0
TOTAL MENÚ						**713,55**	**25,778**	**21,667**	**104,191**	**295,82**	**3,905**	**447,53**
RECOMENDACIÓN						**1629**	**57**	**54,3**	**228,1**	**800**	**6,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**44%**	**45%**	**40%**	**46%**	**37%**	**63%**	**37%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1192451724

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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 REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	120	10,08	8,64	0,58	42,4	1,38	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	12	12	96,6	7,84	0,45	16,32	52,5	1,41	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157,05	3,015	0,18	35,91	5,65	0,36	0,8
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,08	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS Y RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Plátano hartón, verde, crud	B092	120,0	60,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	15,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,66	5,4	0,08	7
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						750,35	23,165	24,61	110,28	190,45	4,58	681,865
RECOMENDACIÓN						1629	57	54,3	228,1	800	6,2	1200
% ADECUACIÓN						46%	41%	45%	48%	24%	74%	57%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451724

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL													
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO													
GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA			OPERADOR									
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO									
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS							
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA							

MENÚ No. 19													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	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 GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	118.5	14.49	6.44	0	7.7	0.49	31.5
		Cebolla larga, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	40	40	157.05	3.015	0.18	35.91	5.65	0.36	0.8
		Cebolla larga, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Sal	L015	0.5	0.5	0	0	0	0	0	0	193.905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Espinaca, cruda	B044	86.8	40	8	1.16	0.08	0.84	49.2	0.96	26
		Papa común, sin cáscara, cruda	B065	78	60	93	1.9	0.1	21.1	4	1.1	3.6
		Cebolla larga, tallos	B029	12.5	5	1.4	0.08	0.005	0.275	1.75	0.025	0.75
		Tomate, pulpa	B103	12.5	10	1.8	0.09	0.01	0.33	45.6	0.15	0.6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	37.5	30	5.4	0.27	0.03	0.99	136.8	0.45	1.8
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39.9	30	3	0.15	0.03	0.54	15.3	0.21	0.6
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango común, maduro, pulpa	C052	92.28	65	114	0.24	0.08	28.14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39.7	0	0	9.93	0	0.01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4.8	4.8	4.8	160	0.45	0
TOTAL MENÚ						714,45	26,365	21,755	103,635	495,3	4,405	455,66
RECOMENDACIÓN						1629	97	54,3	228,1	900	9,2	1200
% ADECUACIÓN						44%	46%	40%	45%	62%	71%	38%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1123451729			

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANALISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO DE PRIMARIA		**OPERADOR**				
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**				
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	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	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	26
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	40	40	141,8	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	pa común, sin cáscara, cru	B065	85	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	3,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	75	60	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, madura, pulpa	C031	79,8	66	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,98
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G006	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						**660,36**	**30,673**	**26,022**	**76,026**	**511,97**	**5,27**	**426,13**
RECOMENDACIÓN						**1029**	**57**	**54,3**	**228,1**	**800**	**6,2**	**1200**
% ADECUACIÓN						**41%**	**54%**	**48%**	**33%**	**64%**	**85%**	**36%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143951729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	CUARTO Y QUINTO DE PRIMARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	20	20,0	95,7	7,2	0,2	16,2	18,0	1,4	1,0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crud	B092	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	33,8
		Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	115	65	4,8	0,48	0,06	0,72	26,4	0,54	3,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	70	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						**811,7**	**26,2**	**28,1**	**114,0**	**341,7**	**5,2**	**694,1**
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69,8**	**66,5**	**279,2**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**41%**	**38%**	**42%**	**41%**	**31%**	**59%**	**46%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

MENÚ No. 2													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	rne de pollo, pechuga con	F085	65	50	132	17,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5	
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	4,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4	
		Sal	L015	0,5	0,5	4	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	105	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
ERDURA FRÍA O CALIENT	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	45	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2,25	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7	
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ						588,56	24,628	12,967	94,701	131,32	3,685	641,535	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						30%	35%	19%	34%	12%	42%	43%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL							

MENÚ No. 3													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	20	20	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Plátano hartón, verde, crud	B092	130,0	80,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	20,8	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	80	65	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,9	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENÚ						886,75	24,405	27,25	136,18	600,85	4,85	487,11	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						44%	35%	41%	49%	55%	56%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL							

1143451729

MENÚ No. 4													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	105	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2	
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	emolacha, sin cáscara, cru	B098	37,5	30	13,2	0,42	0	2,88	9,6	0,24	21,3	
		Zanahoria, cruda	B110	28,6	25	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	8,75	
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0	
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6	
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ						633,81	23,493	22,957	83,526	119,62	1,66	266,275	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						32%	34%	35%	30%	11%	19%	18%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL							

MENÚ No. 5													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	80	80	86	2,2	0,1	18,9	1	1	14,4	
ERDURA FRÍA O CALIENT	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1	
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,798	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENÚ						548,35	21,225	16,295	79,295	356,4	4,065	247,403	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						28%	30%	25%	28%	32%	47%	16%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL							

1113453729

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PATANO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Plátano hartón, maduro, crudo	B089	105	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA CABEZONA	Lechuga común	B059	55,5	30	2	0,2	0,025	0,3	11	0,225	1,5
		Tomate, pulpa	B103	31,25	25	4,5	0,225	0,025	0,825	114	0,375	1,5
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						**854,67**	**28,201**	**32,664**	**112,367**	**397,39**	**2,36**	**235,695**
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69,8**	**66,5**	**279,2**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**43%**	**40%**	**49%**	**40%**	**36%**	**27%**	**16%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	105	8,82	7,56	0,49	37,1	1,19	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	20	20	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PATACONES	Plátano hartón, verde,	B092	130,0	100,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**734,4**	**21,2**	**23,5**	**109,6**	**193,1**	**4,3**	**698,2**
RECOMENDACIÓN						**1994**	**69,8**	**66,5**	**279,2**	**1100**	**8,7**	**1500**
% ADECUACIÓN						**37%**	**30%**	**35%**	**39%**	**18%**	**49%**	**47%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 11 43 451726

MENÚ No. 8												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	5,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	105	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						557,15	11,885	15,34	95,07	401,85	2,86	406,76
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						28%	17%	23%	34%	37%	33%	27%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 9												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	118,8	12,06	7,14	1,62	3	1,2	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Cebolla cabezona	B027	32,7	30	8,25	0,35	0,025	1,625	16	0,175	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						597,1	17,08	17,765	92,395	186,2	2,295	229,555
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						30%	24%	27%	33%	17%	26%	15%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL						

1143451726

MENÚ No. 10													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	20	20	97,5	7,05	0,18	16,95	21	2,85	5,4
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	80,0	80,0	93,0	1,9	0,1	21,1	4,0	1,1	4,8
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						753,05	25,66	26,885	102,425	484,65	7,655	677,765
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						38%	37%	40%	37%	44%	88%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL						

MENÚ No. 11													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORIAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	20	20	96,6	6,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	80	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	4,8
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	28,6	25	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	8,75
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						821,55	25,025	27,15	119,66	346,25	4,99	671,865
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						41%	36%	41%	43%	31%	57%	45%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143951779			

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	rne de pollo, pechuga con	F085	65	50	132	16,56	7,36	0	8,8	0,56	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	4,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	110	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIENT	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	116	65	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,25
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	26,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						669,56	23,318	22,607	94,041	96,42	2,825	441,88
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						34%	33%	34%	34%	9%	32%	29%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crud	B092	140,0	80,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	20,8
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						708,86	22,908	28,737	89,471	228,57	5,135	260,375
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						36%	33%	43%	32%	21%	59%	17%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS	
FIRMA	MATRÍCULA PROFESIONAL 1143451726

MENÚ No. 14												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	pa criolla, con cáscara, cru	B071	80	80	86	2,2	0,1	18,9	1	1	14,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	80	65	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,9
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						535,65	31,045	11,69	81,7	566,15	4,82	635,665
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						27%	44%	18%	29%	51%	55%	42%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

MENÚ No. 15												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	20	20	31,9	2,4	0,1	5,4	6,0	0,5	3,0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		epino cohombro, sin cásca	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						710,25	18,925	25,935	100,625	474,7	3,645	666,515
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						36%	27%	39%	36%	43%	42%	44%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451726

MENÚ No. 16													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	LENTEJAS	Lenteja	T026	20	20	97,5	7,05	0,18	16,95	21	2,85	5,4	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
ÍCES - PLÁTANOS - DERI VERDURA FRÍA O CALIENTE	PLÁTANO MADURO COCIDO	átano hartón, maduro, cru	B089	130	80	151	1,1	0,2	36,3	0	0	3,2	
	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	116	65	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,25	
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6	
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0	
TOTAL MENÚ						638,6	19,515	17,29	101,605	129,75	4,885	474,86	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						32%	28%	26%	36%	12%	56%	32%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL							

MENÚ No. 17													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	ESTOFADO DE POLLO	rne de pollo, pechuga con	F085	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5	
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	95	80	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	11,2	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1	
		Cebolla junca, tallos	B029	55	30	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	4,5	
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,65	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENÚ						713,56	25,778	21,867	104,191	295,82	3,905	450,93	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						36%	37%	33%	37%	27%	45%	30%	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS													
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL							

1143373726

MENÚ No. 18													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	120	10,08	8,64	0,56	42,4	1,36	69,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	20	20	96,6	7,84	0,45	16,32	52,5	1,41	2	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	Plátano hartón, verde, crud	B092	130,0	80,0	158,0	1,2	0,2	37,8	8,0	0,5	20,8	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2	
		Zanahoria, cruda	B110	28,6	25	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	8,75	
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
TOTAL MENÚ						750,35	23,165	24,61	110,28	190,45	4,58	689,815	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						38%	33%	37%	39%	17%	53%	46%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	

MENÚ No. 19													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES							
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)	
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	115,5	14,49	6,44	0	7,7	0,49	31,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	50	50	157,05	3,015	0,18	35,91	5,85	0,36	1	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	26	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	[illegible] cruda	B065	96	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	4,8	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6	
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1	
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0	
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0	
TOTAL MENÚ						714,45	26,385	21,755	103,535	495,3	4,405	457,26	
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500	
% ADECUACIÓN						36%	38%	33%	37%	45%	51%	30%	

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143951729

MENÚ No. 20												
COMPONENTE	PREPARACIÓN	E DEL ALIMENTO (Ingred	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEÍCO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	26
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	50	50	141,6	4,68	0,16	30,36	8,4	0,4	2,5
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	pa común, sin cáscara, cru	B065	105	80	93	1,9	0,1	21,1	4	1,1	4,8
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIENT	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	80	65	10,8	0,5	0,1	2,0	273,6	0,9	3,9
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	81	4,8	4,8	4,8	180	0,45	0
TOTAL MENÚ						660,36	30,673	26,022	76,026	511,97	5,27	428,13
RECOMENDACIÓN						1994	69,8	66,5	279,2	1100	8,7	1500
% ADECUACIÓN						33%	44%	39%	27%	47%	61%	29%
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS												
FIRMA						MATRÍCULA PROFESIONAL			1143451729			

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	1,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO	crudo	B092	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	41,6
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	127,4	70	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	3,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	60	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**996,2**	**29,3**	**30,8**	**151,1**	**403,4**	**5,6**	**702,8**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**40%**	**34%**	**37%**	**43%**	**37%**	**59%**	**47%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	137	100	229,5	1,35	0,15	55,65	10,5	1,05	14
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**850,61**	**26,223**	**27,007**	**126,061**	**140,57**	**4,265**	**647,785**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**34%**	**30%**	**33%**	**36%**	**13%**	**45%**	**43%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD Y PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE VERDURA FRITO	PATACONES	crudo	B092	137,0	130,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	33,8
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	87,5	70	12,6	0,63	0,07	2,31	319,2	1,05	4,2
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**1106,1**	**29,98**	**32,17**	**174,42**	**729,9**	**5,99**	**501,61**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**44%**	**34%**	**39%**	**50%**	**66%**	**63%**	**33%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1142451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	cruda	B098	50	40	17,6	0,56	0	3,84	12,8	0,32	28,4
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	22,2	10	6,6	0,28	0,02	1,3	12,8	0,14	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						**813,61**	**28,148**	**27,047**	**114,671**	**133,47**	**2,03**	**272,925**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**33%**	**32%**	**33%**	**33%**	**12%**	**21%**	**18%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**			**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		cáscara	B077	46,55	35	3,5	0,175	0,035	0,63	17,85	0,245	0,931
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**699,1**	**25**	**21,015**	**102,57**	**444,2**	**4,945**	**251,336**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**28%**	**29%**	**25%**	**29%**	**40%**	**52%**	**17%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	11 93+T 729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Plátano hartón, verde, crudo	B092	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	127,4	50	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	2,5
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						1027,67	34,401	35,374	143,547	413,04	2,91	237,095
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						41%	39%	43%	41%	38%	31%	16%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**894,9**	**22,59**	**24,65**	**145,78**	**205,9**	**4,77**	**701,115**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**36%**	**26%**	**30%**	**42%**	**19%**	**50%**	**47%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	11 43 45 176

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	137	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	47,5	40	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,4
		cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**636,5**	**12,49**	**17**	**108,64**	**463,8**	**3,13**	**410,06**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**26%**	**14%**	**20%**	**31%**	**42%**	**33%**	**27%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	138,67	14,07	8,3	1,86	3,5	1,4	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CES - PLÁTANOS - DERI	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Cebolla cabezona	B027	38,85	35	11,55	0,49	0,035	2,275	22,4	0,245	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**748,12**	**20,785**	**19,095**	**123,405**	**195,05**	**2,685**	**230,555**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**24%**	**23%**	**35%**	**18%**	**28%**	**15%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,0	0,24	47,9	7,8	0,5	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,1	0,005	0,3	1,75	0,0	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	193,905
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100,0	100,0	139,5	2,9	0,2	31,7	6,0	1,7	6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	39,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,9	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**866,4**	**31,565**	**23,655**	**132,2**	**555,6**	**9,425**	**683,615**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**35%**	**36%**	**29%**	**0,4**	**51%**	**99%**	**46%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						**979,6**	**30,86**	**29,01**	**149,22**	**427,7**	**6,28**	**632,515**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**39%**	**35%**	**35%**	**43%**	**39%**	**66%**	**42%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1142451774

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	70	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						738,41	25,393	23,787	106,011	99,47	3,015	445,13
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	29%	29%	30%	9%	32%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDOA LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	crudo	B092	190,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**840,96**	**25,263**	**28,897**	**119,756**	**235,72**	**5,535**	**267,825**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**34%**	**29%**	**35%**	**34%**	**21%**	**58%**	**18%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PJMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	82	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**689,2**	**38,8**	**15,23**	**104,39**	**585,2**	**5,58**	**639,765**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**28%**	**44%**	**18%**	**30%**	**53%**	**59%**	**43%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	4,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	crudo	B089	200	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		cáscara	B077	44,9	35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**960,8**	**29,25**	**27,935**	**148,545**	**554,65**	**5,295**	**669,115**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**39%**	**34%**	**34%**	**43%**	**50%**	**56%**	**45%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA GUISADA	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CES - PLÁTANOS - DERI	PLÁTANO MADURO COCIDO	crudo	B089	210	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
VERDURA FRIA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	80	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	4
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						**798,95**	**23,42**	**17,51**	**137,375**	**138,7**	**5,955**	**479,31**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**32%**	**27%**	**21%**	**39%**	**13%**	**63%**	**32%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	120	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	38,3	35	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	2,1
		Cebolla junca, tallos	B029	60	35	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	5,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**824,36**	**32,418**	**25,167**	**117,481**	**356,97**	**4,265**	**454,68**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**33%**	**37%**	**30%**	**34%**	**32%**	**45%**	**30%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	11 43 151 729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**868,9**	**22,27**	**21,68**	**146,38**	**198**	**4,91**	**697,965**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**35%**	**26%**	**26%**	**42%**	**18%**	**52%**	**47%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	C. 1143451776

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	0,63
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	11	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	0,48
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	0,96
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	115	100	139,5	2,85	0,15	31,85	6	1,65	1,65
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		cáscara	B077	44,9	35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0,01
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0,6
TOTAL MENÚ						873,3	34,08	25,305	127,655	561,45	5,365	7,505
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	39%	30%	37%	51%	56%	1%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	SECUNDARIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 20

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	cruda	B065	137	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	85	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DEGUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						785,16	34,888	27,722	99,231	531,52	393,78	473,63
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	40%	33%	28%	48%	4145%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	1,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5,0	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	1,875
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO	crudo	B092	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	41,6
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	127,4	70	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	3,5
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	60	37,8	0,6	0,06	8,76	25,2	1,02	0,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**996,2**	**29,3**	**30,8**	**151,1**	**403,4**	**5,6**	**702,8**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**40%**	**34%**	**37%**	**43%**	**37%**	**59%**	**47%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 2

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,85	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	137	100	229,5	1,35	0,15	55,65	10,5	1,05	14
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	35,4	30	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	10,5
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	65	24	0,42	0,18	5,28	19,8	0,78	1,3
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**850,61**	**26,223**	**27,007**	**126,061**	**140,57**	**4,265**	**647,785**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**34%**	**30%**	**33%**	**36%**	**13%**	**45%**	**43%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	J004	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B092	137,0	130,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	33,8
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	87,5	70	12,6	0,63	0,07	2,31	319,2	1,05	4,2
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**1106,1**	**29,98**	**32,17**	**174,42**	**729,9**	**5,99**	**501,61**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**44%**	**34%**	**39%**	**50%**	**66%**	**63%**	**33%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	11 43451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO GUISADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,83	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Aceite de soya	D012	3	3	27	0	3	0	0	0	0
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	cruda	B098	50	40	17,6	0,56	0	3,84	12,8	0,32	28,4
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Cebolla cabezona	B027	22,2	10	6,6	0,28	0,02	1,3	12,8	0,14	0
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						**813,61**	**28,148**	**27,047**	**114,671**	**133,47**	**2,03**	**272,925**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**33%**	**32%**	**33%**	**33%**	**12%**	**21%**	**18%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 5

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	99	10,05	5,95	1,35	2,5	1	25,5
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		cáscara	B077	46,55	35	3,5	0,175	0,035	0,63	17,85	0,245	0,931
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**699,1**	**25**	**21,015**	**102,57**	**444,2**	**4,945**	**251,336**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**28%**	**29%**	**25%**	**29%**	**40%**	**52%**	**17%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143431729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 6

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLATANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	137	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	10	10	90	0	10	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	127,4	50	5,6	0,56	0,07	0,84	30,8	0,63	2,5
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Cebolla cabezona	B027	11,1	10	3,3	0,14	0,01	0,65	6,4	0,07	0
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						1027,67	34,401	35,374	143,547	413,04	2,91	237,095
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						41%	39%	43%	41%	38%	31%	16%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143151729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 7

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	8	8,0	72,0	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	38,3	35	9,3	0,63	0	1,68	18	0,3	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	65	18	0,3	0,06	4,08	14,4	0,18	3,25
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						894,9	22,59	24,65	145,78	205,9	4,77	701,115
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						36%	26%	30%	42%	19%	50%	47%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**	**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**	**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 8

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	99	12,42	5,52	0	6,6	0,42	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	137	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	47,5	40	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,4
		cáscara	B077	39,9	30	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,6
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**636,5**	**12,49**	**17**	**108,64**	**463,8**	**3,13**	**410,06**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**26%**	**14%**	**20%**	**31%**	**42%**	**33%**	**27%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 9

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	136,67	14,07	8,3	1,86	3,5	1,4	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CES - PLÁTANOS - DERI	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	160	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA EN CUADRITOS	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Cebolla cabezona	B027	38,85	35	11,55	0,49	0,035	2,275	22,4	0,245	0
FRUTA	LIMONADA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						748,12	20,785	19,095	123,405	195,05	2,685	230,555
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						30%	24%	23%	35%	18%	28%	15%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143951729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 10

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,0	0,24	47,9	7,8	0,5	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,1	0,005	0,3	1,75	0,0	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0,0	5	0,0	0	0,0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100,0	100,0	139,5	2,9	0,2	31,7	6,0	1,7	6
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	39,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,9	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						866,4	31,565	23,655	132,2	555,6	9,425	683,615
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						35%	36%	29%	0,4	51%	99%	46%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143951729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 11

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA COCIDA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	100	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
GRASAS		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TOTAL MENÚ						**979,6**	**30,86**	**29,01**	**149,22**	**427,7**	**6,28**	**632,515**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**39%**	**35%**	**35%**	**43%**	**39%**	**66%**	**42%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**		
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**		
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**

MENÚ No. 12

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	125	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	70	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	3,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**738,41**	**25,393**	**23,787**	**106,011**	**99,47**	**3,015**	**445,13**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**30%**	**29%**	**29%**	**30%**	**9%**	**32%**	**30%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451729

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 13

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDOA LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	224,1	15,48	18	0	5,4	2,43	25,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L016	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	crudo	B092	190,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	26
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	43,75	35	6,3	0,315	0,035	1,155	159,6	0,525	2,1
		Zanahoria, cruda	B110	40,4	35	11,1	0,21	0,03	2,52	8,1	0,12	12,25
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	65,0	35,4	0,9	0,3	7,2	5,4	1,0	3,9
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						840,96	25,263	28,897	119,756	235,72	5,535	267,825
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						34%	29%	35%	34%	21%	58%	18%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451725

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 14

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Pimentón rojo	B080	11,8	10	3,2	0,19	0,03	0,54	23,7	0,39	0,4
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	45	0	5	0	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA CRIOLLA SALADA	cruda	B071	100	100	129	3,3	0,15	28,35	1,5	1,5	18
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
ERDURA FRÍA O CALIENT	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	82	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						**689,2**	**38,8**	**15,23**	**104,39**	**585,2**	**5,58**	**639,765**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**28%**	**44%**	**18%**	**30%**	**53%**	**59%**	**43%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451329

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS		
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA		

MENÚ No. 15

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	30	30	127,6	9,6	0,3	21,6	24,0	1,8	4,5
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	crudo	B089	200	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		cáscara	B077	44,9	35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						960,8	29,25	27,935	148,545	554,65	5,295	669,115
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						39%	34%	34%	43%	50%	56%	45%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451725

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA			OPERADOR			
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO			
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA			AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM			SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 16

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA GUISADA	Lenteja	T028	30	30	130	9,4	0,24	22,6	28	3,8	8,1
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	50	90	7,56	6,48	0,42	31,8	1,02	69,5
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CES - PLÁTANOS - DERI	PLÁTANO MADURO COCIDO	crudo	B089	210	100	226,5	1,65	0,3	54,45	0	0	4
VERDURA FRIA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	120	80	4	0,4	0,05	0,6	22	0,45	4
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	65	24,6	0,18	0,18	5,58	0	0	2,6
AZÚCARES		Panela	K033	10	10	19,85	0	0	4,965	0	0,005	0
TOTAL MENÚ						798,95	23,42	17,51	137,375	138,7	5,955	479,31
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	27%	21%	39%	13%	63%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143151724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA

MENÚ No. 17

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	con piel	F085	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	31,5
		Arveja verde, cruda	B019	25	10	12	0,82	0,03	2,11	3,6	0,24	0,5
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5	1,65	0,07	0,005	0,325	3,2	0,035	0
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	10	3,7	0,07	0,01	0,84	2,7	0,04	3,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	20	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	7
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	120	100	153	0,9	0,1	37,1	7	0,7	14
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	38,3	35	7,75	0,525	0	1,4	15	0,25	2,1
		Cebolla junca, tallos	B029	60	35	2,8	0,12	0,01	0,55	3,5	0,05	5,25
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	65	37,8	0,6	0,06	8,8	25,2	1,0	0,65
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						824,36	32,418	25,167	117,481	356,97	4,265	454,68
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						33%	37%	30%	34%	32%	45%	30%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143451776

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA	**OPERADOR**	
DEPARTAMENTO		**MUNICIPIO**	

GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**		
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**		

MENÚ No. 18

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	50	75	6,3	5,4	0,35	26,5	0,85	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
	FRIJOL	Fríjol cargamanto	T011	30	30	128,8	9,12	0,6	21,76	70	1,88	3
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,6
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	1,2
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PATACONES	crudo	B092	160,0	100,0	237,0	1,8	0,3	56,7	12,0	0,75	28
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	72,8	40	3,2	0,32	0,04	0,48	17,6	0,36	2
		Zanahoria, cruda	B110	33,6	30	7,4	0,14	0,02	1,68	5,4	0,08	10,5
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	65	28,8	0,36	0,06	6,72	9,6	0,3	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
TOTAL MENÚ						**868,9**	**22,27**	**21,68**	**146,38**	**198**	**4,91**	**697,965**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**35%**	**26%**	**26%**	**42%**	**18%**	**52%**	**47%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL

ALMUERZO PREPARADO EN SITIO

GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA			**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO				**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**			**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**			**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

MENÚ No. 19

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORÍAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, Magra	F099	65	50	148,5	18,63	8,28	0	9,9	0,63	0,63
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	11	60	60	209,4	4,02	0,24	47,88	7,8	0,48	0,48
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
		Espinaca, cruda	B044	66,8	40	8	1,16	0,08	0,64	49,2	0,96	0,96
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	115	100	139,5	2,85	0,15	31,85	6	1,85	1,85
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,025
		Tomate, pulpa	B103	12,5	10	1,8	0,09	0,01	0,33	45,6	0,15	0,15
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	42,5	35	5,4	0,27	0,03	0,99	136,8	0,45	2,1
		cáscara	B077	44,9	35	3	0,15	0,03	0,54	15,3	0,21	0,7
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	65	114	0,24	0,06	28,14	0	0	0
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0,01
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0,6
TOTAL MENÚ						**873,3**	**34,08**	**25,305**	**127,655**	**561,45**	**5,365**	**7,505**
RECOMENDACIÓN						**2491**	**87,2**	**83**	**348,7**	**1100**	**9,5**	**1500**
% ADECUACIÓN						**35%**	**39%**	**30%**	**37%**	**51%**	**56%**	**1%**

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143951726

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

FORMATO ANÁLISIS NUTRICIONAL						
ALMUERZO PREPARADO EN SITIO						
GRUPO DE EDAD	NIVEL MEDIA			OPERADOR		
DEPARTAMENTO				MUNICIPIO		
GRUPO ÉTNICO	INDÍGENA		COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA		AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS	
	RAIZAL		ROM		SIN PERTENENCIA ÉTNICA	

MENÚ No. 20													
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO (g)	PESO NETO (g)	CALORIAS Y NUTRIENTES						
						CALORÍAS (Kcal)	PROTEINA (g)	GRASA (g)	CHO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)	SODIO (mg)
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	50	178,2	18,09	10,71	2,43	4,5	1,8	69,5
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	60	60	194,7	6,435	0,22	41,745	11,55	0,55	3
		Tomate, pulpa	B103	8,75	7	1,26	0,063	0,007	0,231	31,92	0,105	0,42
		Sal	L015	0,5	0,5	0	0	0	0	0	193,905	193,905
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	5	1,4	0,06	0,005	0,275	1,75	0,025	0,75
TUBERCULOS - RAICES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PAPA A LA FRANCESA	cruda	B065	137	100	139,5	2,85	0,15	31,65	6	1,65	6
		Aceite de soya	D012	5	5	45	0	5	0	0	0	0
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	85	70	9	0,45	0,05	1,65	228	0,75	4,2
FRUTA	JUGO DEGUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	65	23,4	0,54	0,18	4,92	7,8	0,48	1,95
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	10	10	39,7	0	0	9,93	0	0,01	0
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	108	6,4	6,4	6,4	240	0,6	0
TOTAL MENÚ						785,16	34,888	27,722	99,231	531,52	393,78	473,63
RECOMENDACIÓN						2491	87,2	83	348,7	1100	9,5	1500
% ADECUACIÓN						32%	40%	33%	28%	48%	4145%	32%

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRÍCULA PROFESIONAL	1143951724

Alimentos para Aprender

La educación es de todos — Mineducación

LISTA DE INTERCAMBIOS

ALMUERZO RACION PREPARADA EN SITIO

GRUPO DE EDAD	**TODOS**		**OPERADOR**			
DEPARTAMENTO			**MUNICIPIO**			
GRUPO ÉTNICO	**INDÍGENA**		**COMUNIDAD / PUEBLO INDÍGENA**		**AFROCOLOMBIANO / PALENQUEROS**	
	RAIZAL		**ROM**		**SIN PERTENENCIA ÉTNICA**	

COMPONENTE	**LISTA DE ALIMENTOS PARA INTERCAMBIO**
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res, pechuga de pollo, huevo, carne de cerdo
CEREAL	Arroz, pasta
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	Papa comun, papa criolla, yuca, papa, Ñame, plátano verde, maduro, arracacha, arepa, pan.
VERDURAS	Maíz tierno, acelgas, ahuyama, apio, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla cabezona, coliflor, espinaca, habichuela, lechuga, pepino cohombro, pepino criollo, pimentón, rábano, remolacha- repollo - repollo morado, tomate, zanahoria, cebollin
FRUTA	Aguacate, banano, curuba, fresa, guanábana, guayaba, limón, lulo, mandarina, mango, maracuyá, mora, tomate de arbol, naranja, papaya, sandia, melon
AZÚCARES	Azúcar, panela
GRASAS	Aceite - margarina
LÁCTEOS	Leche entera pasteurizada - leche en polvo, queso

NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	
NOMBRE NUTRICIONISTA - DIETISTA QUE REALIZA LA MINUTA Y LISTA DE INTERCAMBIOS POR PARTE DE LA ENTIDAD TERRITORIAL			
FIRMA		**MATRÍCULA PROFESIONAL**	1143451749

Alimentos para Aprender

La educación es de todos | Mineducación

GUIA DE PREPARACIONES ALMUERZOS

GRUPO DE EDAD	TODOS		OPERADOR		
DEPARTAMENTO			MUNICIPIO		
GRUPO ETNICO	INDIGENA		COMUNIDAD/ PUEBLO	AFROCOLOMBIANO	
	RAIZAL		ROM	SIN PERTENECIA	

MENÚ 1

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO.	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar las arvejas, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y en una sartén verter aceite para sofreírla, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aislar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	96,6	120	130	160	180	Lave y desinfecte. Pelar y cortar los plátanos en rodajas delgadas. Calentar el aceite en una sartén limpia a fuego medio por 5 minutos. Agregar las monedítas de plátano, poco a poco para evitar quemaduras y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y escurrir para eliminar el exceso de grasa, adicionar la sal al gusto. Servir con el utensilio
		Aceite de soya	D012	4	5	5	8	8	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga Común	B059	91	109	115	127	127	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que se serviren en preparaciones frescas, picar cada uno por separado, realizar las
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	70	70	70	70	70	Lavar, limpiar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , licuar en leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	

NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS			
FIRMA		MATRICULA PROFESIONAL	1143451726

MENÚ 2									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar en fajitas. Limpiar, desinfectar, pelar y cortar las diferentes verduras. Agregar en un recipiente con aceite todas las verduras previamente salatadas, las fajitas y la sal, cocinar hasta que el pollo esta listo. Retirar del fuego. Servir.
		Arveja verde, cruda	B019	25	5	25	25	25	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	10	10	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar y picar finamente el pimentón y la cebolla, sofreirlos con el aceite. En un recipiente verter el arroz con los vegetales, adicionar el agua previamente medida y la sal. Dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Pimentón rojo	B080	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	8	8	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	YUCA COCIDA	Yuca, cruda	P094	66	85	105	137	157	Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego y adicionar. Servir.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
ERDURA FRÍA O CALIEN	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	72,8	72,8	72,8	80	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	23,6	35,4	45	Lavar y desinfectar los tomates de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en
FRUTA	JUGO DE NARANJA	Naranja	C062	99,6	99,6	99,6	99,6	99,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1193451269

MENÚ 3

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar el frijol, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuaditos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que estén blandos y bien cocidos, retirar del fuego. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L016	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	55	55	55	55	Lavar la carne, adobar con ajo y sal. Calentar la sartén, agregar el aceite y cocinar la carne (res/cerdo) por lado y lado. Servir.
		Aceite de soya	D012	3	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz, en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L016	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	66	85,0	105,0	137,0	157,0	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano verde en cubos. Frite los cubos en suficiente aceite, sin dejar que doren, retirar del fuego, dejar enfriar un poco, y aplastar el cubo formando un patacón; llevar nuevamente el aceite caliente dejar fritar hasta que doren, retirar del fuego, escurrir, espolvorear sal y servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE	Tomate, pulpa	B103	62	72	77	82	102	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio.Para las
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,26	92,26	92,26	92,26	92,26	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 4

COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO,	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, sofría haciendo un guiso. Agregue la pechuga picada en cuadros y ponga agua hasta tapar el pollo con sal. Tape la olla y cocine hasta que el pollo este tierno. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	244	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua, dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas.
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B069	66	85	105	137	157	Lave los platanos de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Pelar y cortar los platanos en tajas, en un recipiente con aceite agregar y retirar cuando estén dorados, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	5	10	10	10	10	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	REMOLACHA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Remolacha, sin cáscara, cruda	B098	25	37,5	37,5	50	50	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que llevan cocciónse deben lavar, limpiar y desinfectar antes de someter a coccion, una vez ya realizado el procedimiento de cocciónpicar en cubos y/o mezclar, según sea la preparación.Servir
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	28,6	23,6	33,6	
		Cebolla cabezona	B027	11,1	11,1	11,1	22,2	32,2	
FRUTA	LIMONADA DE PANELA	Limón, pulpa	C044	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	8	10	10	
GRASA	ACEITE PARA LAS PREPARACIONES	Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	Distribuir en las preparaciones
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS							L		
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1143451774

MENÚ 6									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	Lavar la carne de cerdo, porcionar. I. Verter en una sartén el aceite y la carne, tapar la sartén y dejar en cocción hasta que ablande. Servir con el utensilio adecuado
		Aceite de soya	D012	5	12,5	12,5	8	8	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (aceite y sal). Aparte lavar y picar finamente la cebolla, pelar y lavar la zanahoria, por el lado grueso del rallador, rallarla, sofreírlos en el aceite, mezclarlos con el arroz, en una sartén, adicionar el agua previamente medida, dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	23,6	23,6	12,5	12,5	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	5	5	23,6	23,6	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS -	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	50	50	80	100	120	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, Limpie las papas , en un recipiente con agua agregar las papas, pinar a cocción y retirar cuando estén blandas,
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,2	37,5	42,5	43,7	53,7	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en tiritas y servir.
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,2	39,8	39,4	46,5	56,5	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS	LECHE ENTERA	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 6									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN TIRITAS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y poner a coccion. Porcionar, Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, y la sal sofría haciendo un guiso, una vez esta cocida la pechuga, dejar enfriar, desmechar , agregue al sofrito de cebolla y tomates . Tape la olla y cocine hasta que se integre todo. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	2	2	3	3	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua , dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas, sazonar, Servir
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLATANO	Plátano hartón, verde, crudo	B092	85	85	105	137	167	Lave y desinfecte. Pelar y cortar los plátanos en rodajas delgadas. Calentar el aceite en una sartén limpia a fuego medio por 5 minutos. Agregar las moneditas de plátano, poco a poco para evitar quemaduras y cocinar hasta que estén dorados por ambos lados. Retirar y escurrir para eliminar el exceso de grasa, adicionar la sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	10	10	10	10	10	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	Lechuga común	B059	46,4	45,5	53,5	127	127	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio.Para las verduras que se serviran en preparaciones frescas, picar cada uno por separado, realizar las respectivas mezclas aderezar con gotas limón y servir
		Tomate, pulpa	B103	12,5	31,2	31,2	12,5	22,5	
		Cebolla cabezona	B027	11,1	11,1	11,1	11,1	21,1	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1193451729

MENÚ 7									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55,5	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y en una sartén verter aceite para sofreírla, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar el garbanzo, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	98,6	120,0	130,0	160,0	180,0	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano verde en cubos. Freír los cubos en suficiente aceite, sin dejar que doren, retirar del fuego, dejar enfriar un poco, y aplastar el cubo formando un patacón; llevar nuevamente al aceite caliente dejar fritar hasta que doren, retirar del fuego, escurrir, sazonarar sal y servir con el utensilio adecuado
		Aceite de soya	D012	4	5	6	8	8	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	ZANAHORIA Y TOMATE	Tomate, pulpa	B103	27,7	33,3	38,3	38,3	48,3	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que llevan cocción se deben lavar, limpiar y desinfectar antes de someter a cocción, una vez ya realizado el procedimiento de cocción picar en cubos y/o mezclar, según sea la
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	35,4	36,4	40,4	50,4	
FRUTA	JUGO DE PAPAYA	Papaya, maduro, pulpa	C065	85,2	85,2	85,2	85,2	85,2	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1143451329

MENÚ 8									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO EN CUADRITOS	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	55	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y poner a coccion. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, y la sal sofrie haciendo un guiso, una vez esta cocida la pechuga, dejar enfriar, desmechar , agregue al sofrito de cebolla y tomates . Tape la olla y cocine hasta que se integre todo. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fria, luego escurrir. Aparte lavar y picar finamente la cebolla, sofreirlos con el aceite. En un recipiente verter el arroz , adicionar el agua previamente medida y la sal. Dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	50	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	66	85	105	137	167	Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retiro del fuego. En un sartén con aceite agregue la yuca en trozos pequeños y déjelos dorar, Servir.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	6	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	37,5	42,5	47,5	52,5	Lavar y desinfectar el tomate y pepino de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar ambos en rodajas con gotas limón y servir.
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	39,9	39,9	39,9	54,9	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , licuar con agua y leche y adicionar la cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LACTEO		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 9									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	En un recipiente limpio y desinfectado alistar los ingredientes, limpiar y desinfectar. Porcionar la carne y adicionar a un sarten con aceite previamente caliente,Tapar la olla y dejar cocinar hasta que la carne este blanda y bien cocida , retirar del fuego. Servir.
		Aceite de soya	D012	5	8	17	25	25	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fria, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreir la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que sigue a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	95,6	120	130	160	180	Lavar y desinfectar el plátano con cascara, en un recipiente con agua agregar los plátanos y dejar cocinar hasta que tengan una consistencia suave, retirar la cascara o embalaje y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y CEBOLLA	Tomate, pulpa	B103	31,2	37,5	37,5	43,7	53,7	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que se serviran en preparaciones frescas, picar cada uno por separado, realizar las respectivas mezclas adicionar con gotas limón y servir.
		Cebolla cabezona	B027	27,7	32,7	32,7	38,8	48,8	
FRUTA	LIMONADA	limón, pulpa	C044	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1143451929

MENÚ 10									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJAS GUISADAS	Lenteja	T026	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado alistar los ingredientes, limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Dividir la cantidad de cebolla y tomate en dos, utilizar una parte para las lentejas y otra para el guiso de la carne. En una olla poner a cocion las lentejas con la cebolla, tomate, sal y abundante aga, dejar cocer hasta que las lentehas esten blandas, retirar del fuego. En otro recipiente preparar vertir aceite caliente y cocinar la carne (res/cerdo) por lado y lado. Servir.
		Cebolla junca, tallos	B029	25	25	25	25	25	
		Tomate, pulpa	B103	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Sal	L015	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	55	55	55	55	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreir la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que segue a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	60	60,0	80,0	100,0	120,0	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Limpie las papas , en un recipiente con agua agregar las papas, poner a coccio y retirar cuando estén blandas, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,2	38,7	43,7	43,7	53,7	lavar y desinfectar las hojas de lechuga y la cebolleta, cortar en tirar, picar finamente la cebolleta y poner en un sartan a sofreir con chorrito de aceite y sal.
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	35,4	35,4	39,4	48,8	
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	66,6	66,6	66,6	66,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 11									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar el frijol, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio, Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	55	55	55	55	Lavar la carne, adobar con ajo y sal. Calentar la sartén, agregar el aceite y cocinar la carne (res/cerdo) por lado y lado. Servir.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreir la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que segue a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SALADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	50	60	80	100	120	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. En un recipiente limpio y desinfectado cocinarlas con suficiente agua que permita cubrirlas, adicionar sal suficiente, cuando estén blandas retirar del fuego, escurrir. Servir con el utensilio adecuado
		Sal	L015	0,5	95	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	72,8	72,8	72,8	77,8	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio.Para las verdures que se serviran en preparaciones frescas, picar cada uno por separado; lechuga en tiritas y zanahoria previamente pelada rallar, realizar las respectivas mezclas aderezar con
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	28,6	33,6	48,6	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , limpiar las moras, y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
GRASAS		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	Distribuir en las preparaciones
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1143451729

MENÚ 12									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar en fajitas. Limpiar, desinfectar, pelar y cortar las diferentes verduras. Agregar en un recipiente con aceite todas las verduras previamente aliñadas, las fajitas y la sal, cocinar hasta que el pollo esta listo. Retirar del fuego. Servir.
		Arveja verde, cruda	B019	25	25	25	25	25	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aislar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que hierva a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que esté
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	77,5	90	120	135	135	Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego. En un sartén con aceite agregue la yuca en trozos pequeños y déjelos dorar. Servir.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA EN TIRITAS	Lechuga común	B059	91	101	116	120	131	Lavar y desinfectar los tomates de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en rodajas con gotas limón y servir.
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	108,6	108,6	108,6	108,6	108,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 13									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	65	65	65	65	75	Lavar la carne de res, porcionar, agregar la sal. Verter en una sartén precalentado dejar asar a cocción media hasta que ablande. Servir con el utensilio adecuado
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua , dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 200 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas,
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	MONEDITAS DE PLÁTANO FRITAS	Plátano hartón, verde, crudo	B092	97	124,0	150,0	200,0	200,0	Lave y desinfecte. Pelar y cortar los plátanos en rodajas delgadas. Calentar el aceite en una sartén limpia a fuego medio por 5 minutos. Agregar las monedas de plátano, poco a poco para evitar quemaduras y cocinar hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y escurrir para eliminar el exceso de grasa, adicionar la sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y ZANAHORIA	Tomate, pulpa	B103	31,2	38,7	43,7	43,7	53,7	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Para las verduras que llevan cocciónse deben lavar, limpiar y desinfectar antes de someter a coccion, una vez ya realizado el procedimiento de cocciónpicar en cubos, para el caso de la zanahoria; mezclar con arvejas .Servir
		Zanahoria, cruda	B110	29,5	35,4	35,4	40,4	50,4	
FRUTA	JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	C056	200	200	200	200	200	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1143151729

MENÚ 14									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUNTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	POLLO SUDADO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	65	65	65	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar. Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona , el tomate y la pechuga picada en cuadros y ponga agua hasta tapar el pollo con sal. Tape la olla y cocine hasta que el pollo este tierno. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ CON PIMENTON	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar y picar finamente el pimentón y la cebolla, sofreírlos con el aceite. En un recipiente verter el arroz con los vegetales, adicionar el agua previamente medida y la sal. Dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Pimentón rojo	B080	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA CRIOLLA SALADA	Papa criolla, con cáscara, cruda	B071	50	60	80	100	120	Lave las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Retire residuos visibles de las papas, poner en un recipiente con aguas a coccion, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
VERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	75	80	82	102	Lavar y desinfectar el tomate de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en tirtas poner gotas limón y servir.
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C061	66,6	66,6	66,6	66,6	66,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	

MENÚ 15									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUNTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO PERICO	Huevo de gallina	J004	55	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca y tomate de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y tomate, en una sartén verter aceite para sofreírla, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
	ARVEJA GUISADA	Arveja seca	T003	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar las arvejas, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que estén blandas y bien cocidas, retirar del fuego. Servir con el utensilio
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	60	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE	TAJADA DE MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	106	137	160	210	210	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano en laminas. Frita las tajadas en suficiente aceite, retire del fuego y servir.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,25	36,2	42,5	42,5	51,5	Lavar y desinfectar el tomate y pepino de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar ambos en rodajas con gotas limón y servir.
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,25	38,8	39,9	39,9	48	
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS	LECHE	Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA								MATRICULA PROFESIONAL	1143951729

MENÚ 16									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENTARIO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	LENTEJA	Lenteja	T026	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado alistar los ingredientes, limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Dividir la cantidad de cebolla y tomate en dos, utilizar una parte para las lentejas y otra para el guiso de la carne. En una olla poner a cocion las lentejas con la cebolla, tomate, sal y abundante aga, dejar cocer hasta que las lentehas esten blandas, retirar del fuego. En otro recipiente egregar aceite y cocinar la carne (res/cerdo) por lado y lado. Servir.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
	CARNE MOLIDA	Carne molida	F012	55	55	55	55	55	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreir la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
CES - PLÁTANOS - DER	PLÁTANO MADURO COCIDO	Plátano hartón, maduro, crudo	B089	106	137	160	210	210	Lavar y desinfectar el plátano con cascara, en un recipiente con agua agregar los plátanos y dejar cocinar hasta que tengan una consistencia suave, retirar la cascara o empelsio y servir.
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA	Lechuga común	B059	91	101	116	120	131	Lavar y desinfectar de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar ambos en
FRUTA	LIMONADA de panela	limón, pulpa	C044	120	120	120	120	120	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo el procedimiento establecido en sitio , exprimir limón con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Panela	K033	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 17									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	ESTOFADO DE POLLO	Carne de pollo, pechuga con piel	F085	65	65	65	85	75	Lavar la pechuga de pollo, quitarle la piel y deshuesarla. Porcionar en fajitas. Limpiar, desinfectar, pelar y cortar las diferentes verduras. Agregar en un recipiente con aceite todas las verduras previamente alistadas, las fajitas y la sal, cocinar hasta que el pollo este listo. Retirar del fuego. Servir.
		Arveja verde, cruda	B019	6	6	25	25	25	
		Cebolla cabezona	B027	5,55	5,55	5,55	5,55	5,55	
		Tomate, pulpa	B103	8,75	8,75	8,75	8,75	8,75	
		Zanahoria, cruda	B110	11,8	11,8	11,8	11,8	11,8	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ CON ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (aceite y sal). Aparte lavar y picar finamente la cebolla, pelar y lavar la zanahoria, por el lado grueso del rallador, rallarla, sofreirlos en el aceite, mezclarlos con el arroz, en una sartén, adicionar el agua previamente medida, dejar en cocción a fuego bajo con el recipiente tapado hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Zanahoria, cruda	B110	23,6	23,6	23,6	23,6	23,6	
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	DEDITOS DE YUCA FRITOS	Yuca, cruda	P094	77,5	95	120	135	135	Lave las yucas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio, retire la cascara. En un recipiente con agua potable cocine las yucas hasta tener una consistencia suave, retire del fuego. En un sartén con aceite agregue la yuca en trozos pequeños y déjelos dorar. Servir.
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	HABICHUELA GUISADA	Habichuela, cruda	B052	27,7	33,3	38,3	38,3	48,3	Lavar y desinfectar la habichuela y la cebolla de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Someter a coccion, una vez ya realizado el procedimiento de cocción picar finamente, en un sarten sofreir con cebolla finamente picada y aceite .Servir
		Cebolla junca, tallos	B029	50	55	55	60	70	
FRUTA	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora de castilla, pulpa	C081	66,6	66,6	66,6	66,6	66,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , limpiar las moras, y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		11 43451 FEG

MENÚ 18									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	HUEVO REVUELTO	Huevo de gallina	J004	55	55,5	55,5	55,5	55,5	Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar los huevos y la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar finamente la cebolla junca y en una sartén verter aceite para sofreírla, agregar el huevo previamente batido en crudo, revolver hasta que seque. Adicionar sal al gusto. Servir con el utensilio adecuado.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	2	5	5	5	5	
	FRIJOL	Frijol cargamanto	T011	7	12	20	30	50	En un recipiente limpio y desinfectado remojar el fríjol, en agua potable, la noche anterior a la preparación, para que se rehidrate la leguminosa. Alistar los ingredientes. Limpiar y desinfectar la cebolla, el tomate, de acuerdo al programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Picar la cebolla, el tomate en cuadritos. Poner todos los ingredientes en una olla limpia y desinfectada, cubrir con agua potable, agregar sal. Tapar la olla y dejar cocinar hasta que estén blandos y bien cocidos, retirar del fuego. Servir con el utensilio
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Alistar los demás ingredientes (cebolla junca, sal). Limpiar y desinfectar la cebolla junca de acuerdo a lo establecido en el programa de limpieza y desinfección implementado en sitio. Poner en una olla aceite y sofreír la cebolla previamente picada. Posteriormente, se adiciona el agua (por cada taza de arroz usar dos tazas de agua) y la sal al gusto, al hervir agregar el arroz, dejar que seque a fuego medio, tapar la olla y esperar 30 minutos aproximadamente hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PATACONES	Plátano hartón, verde, crudo	B092	97	120,0	130,0	180,0	180,0	Lave y desinfecte. Pelar y picar el plátano verde en cubos. Freir los cubos en suficiente aceite, sin dejar que doren, retirar del fuego, dejar enfriar un poco, y aplastar el cubo formando un patacón; llevar nuevamente al aceite caliente dejar fritar hasta que doren, retirar del fuego, escurrir, espolvorear sal y servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	LECHUGA Y ZANAHORIA	Lechuga común	B059	54,6	72,8	72,8	72,8	77,8	Lavar y desinfectar los vegetales de acuerdo al procedimiento establecido en sitio.Para las verduras que se servirán en preparaciones frescas, picar cada uno por separado; lechuga en tiritas y zanahoria previamente pelada rallar, realizar las respectivas mezclas aderezar con gotas limón y servir.
		Zanahoria, cruda	B110	23,8	23,8	28,8	33,8	48,8	
FRUTA	JUGO DE PIÑA	Piña, maduro, pulpa	C072	106,6	106,6	106,6	106,6	106,6	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con agua y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		

MENÚ 19									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO, TERCERO	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO COMPLEMENT	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE RES GUISADA	Carne de res, magra	F099	65	65	65	65	75	Lavar la carne de res, quitarle la piel y deshuesarla, Porcionar, Lavar, desinfectar, pelar y picar el tomate y la cebolla cabezona. En un recipiente con aceite adicione la cebolla cabezona y el tomate, sofría haciendo un guiso. Agregue la pechuga picada en cuadros y ponga agua hasta tapar el pollo con sal. Tape la olla y cocine hasta que el pollo este tierno. Sirva caliente con el elemento adecuado.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
CEREAL	ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	A010	30	40	50	60	65	Lavar muy bien el arroz en un recipiente limpio y con agua fría, luego escurrir. Aparte lavar la cebolla y espinaca, picar finamente la cebolla, y licuar la espinaca con el agua que se vaya a utilizar para la preparación del arroz, sin tamizar.En un sartén sofreír con el aceite la cebolla, verter el arroz y adicionar el agua con la espinaca previamente medida con la sal. Dejar en cocción a fuego medio hasta que hierva, cuando empiece a secar baje el fuego, tapar hasta que este blando. Servir con el utensilio adecuado
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
		Espinaca, cruda	B044	66,6	66,6	66,6	66,6	66,6	
TUBÉRCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA SUDADA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	66	76	92	120	140	Lave y desinfecte las papas, tomate y cebla. Pelar y cortar las papas, poner a coccion hasta que ablanden. Picar finamente la cebolla y tomate, hacer un sofrito y una vez esten las papas rebosar en el guiso; servir.
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Tomate, pulpa	B103	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
ERDURA FRÍA O CALIEN	TOMATE Y PEPINO	Tomate, pulpa	B103	31,2	36	43	42,5	52,5	Lavar y desinfectar los tomates de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en rodajas con gotas limón y servir.
		Pepino cohombro, sin cáscara	B077	33,2	40	40	44,9	54,9	
FRUTA	JUGO DE MANGO EN LECHE	Mango tommy, maduro, pulpa	C052	92,28	92,28	92,28	92,28	92,28	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo al procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar con leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL	1143951724	

MENÚ 20									
COMPONENTE	PREPARACIÓN	NOMBRE DEL ALIMENTO (Ingredientes)	CÓDIGO	PESO BRUTO NIVEL PREESCOLAR(g)	PESO BRUTO (g) NIVEL PRIMERO, SEGUNDO,	PESO BRUTO (g) NIVEL CUARTO Y QUINTO	PESO BRUTO (g) NIVEL SECUNDARIA	PESO BRUTO (g) NIVEL MEDIA Y CICLO	PREPARACIONES
ALIMENTO PROTEICO	CARNE DE CERDO A LA PLANCHA	Carne de cerdo, magra	F011	55	65	65	65	75	Lavar la carne, porcionar y adobar con ajo, cebolla y sal. Calentar la plancha o la sartén, agregar el aceite y asar la carne (res/cerdo) por lado y lado. Servir.
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Aceite de soya	D012	4	5	5	5	5	
CEREAL	ESPAGUETI	Pasta alimenticia	A072	30	40	50	60	65	Poner a hervir agua , dependiendo la cantidad de pasta que se vaya a cocinar (1 litro por 250 gr pasta), cuando el agua empiece a hervir agregar la pasta, previamente lavada; dejar cocer por aproximadamente 15 minutos. Aparte lavar, desinfectar y picar finamente todas las verduras a utilizar para el guiso. una vez transcurrido los 15 minutos pasar la pasta por un colador y poner sobre guiso realizado previamente. Dejar cocer por 5 minutos mas, salpimentar. Servir
		Tomate, pulpa	B103	6,75	6,75	6,75	6,75	6,75	
		Sal	L015	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		Cebolla junca, tallos	B029	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	
TUBERCULOS - RAÍCES - PLÁTANOS - DERIVADOS DE CEREAL	PAPA A LA FRANCESA	Papa común, sin cáscara, cruda	B065	77,5	95	120	147	167	Lava las papas de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Corta las papas, en un recipiente con aceite agregar las papas y retirar cuando estén doradas, adicionar sal y servir con el utensilio adecuado.
		Aceite de soya	D012	5	5	5	5	5	
VERDURA FRÍA O CALIENTE	TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	B103	62,5	75	80	85	105	Lavar y desinfectar la lechuga de acuerdo al procedimiento establecido en sitio. Cortar en tiritas poner gotas limón y servir.
FRUTA	JUGO DE GUAYABA EN LECHE	Guayaba, maduro, pulpa	C031	79,8	79,8	79,8	79,8	79,8	Lavar y desinfectar la fruta de acuerdo el procedimiento establecido en sitio , pelar, cortar en trozos y licuar en leche y cantidad d de azúcar establecida , colar. Servir.
AZÚCARES		Azúcar, blanco	K003	8	8	8	10	10	
LÁCTEOS		Leche de vaca, entera	G008	13	13	13	13	13	
NOMBRE NUTRICIONISTA-DIETISTA QUE ELABORA EL ANÁLISIS									
FIRMA							MATRICULA PROFESIONAL		1143451726