

CICLO DE MENÚ HOGAR GERIÁTRICO MARIA AUXILIADORA 2025										
Sección	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
Desayuno	Caldo de papa	Caldo de carne de res (Mullido)	Caldo de pollo	Chungara de huevo y leche	Caldo de carne molida	Chungara	Caldo de pescado	Caldo de papa con huevo	Caldo de pollo	Caldo de carne
	Huevo en tortilla									
	Arepas de trigo	Pericó	Arepas de harina pan	Arepas asadas de maíz	Hojaldras de harina de trigo	Arepas asadas	Arepas de trigo	Arepas de harina pan	Arepas	Arepas de choclo
	Café con leche	Agua panela con leche	Café	Agua de panela con leche	Chocolate	Jugo de guayaba	Café	Café con leche	Agua panela con leche	Chocolate
Refrigerio mañana	Agua panela en leche	Jugo de papaya	Café con leche	Yogurt sin dulce	Gelatina	Chocolate	Gelatina	Agua panela en leche	Yogur	Café con leche
	Mango		Citrus	Picudo de fruta	Fruta picada	Manzana picada	Fruta picada	Citrus	Picudo de fruta	Granadilla
	Mogolla integral	Pan tipo cascarrón	Galleta de repostería	Galleta tipo cracker	Galleta salada	Pan tipo mogolla	Galleta waifer	Pelotón	Pan cascarrón	Pan integral
Almuerzo	Sopa de palazon	Sopa de carne	Sopa de papa	Sopa de pollo	Sopa de arroz	Sopa de verdura	Arroz alufido	Sopa de papas	Sopa de chuchuco de maíz	Sopa de manzana
	Cama en goulash	Pechuga a la plancha	Caldo guiso	Cerdo a la plancha	Hígado en bistec	Cama molida		Cama en goulash	Arepas de carne	Pollo guiso
	Arroz verde	Arroz blanco	Arroz verde	Arroz al pimentón	Arroz blanco	Yuca cocida		Platano maduro asado	Esquiadas	
	Papa cocida	Platano maduro asado	Papa al guiso	papa criolla dorada	Platano maduro cocido		Papa dorada		Papa cocida	Papa cocida
	Ensalada de pepino, tomate y lechuga	Ensalada roja	Ensalada clásica	Ensalada espinaca	Ensalada primavera	Ensalada colón	Rollos de tomate	Ensalada clásica	Ensalada broker	Ensalada roja
Refrigerio tarde	Jugo de mora	Jugo de tomate de árbol	Jugo de tomate de árbol	Naranja	Jugo de guayaba	Jugo de manzanilla	Jugo de tomate de árbol	Jugo de limón	Limónada	Jugo de limón de árbol
	Agua panela con leche	Sorbetes de banana	Gelatina	Jugo de mora con leche	Jugo de papaya	Agua de panela con leche	Café con leche	Yogur	Café	Sorbetes de mora
	Manzana picada		Papa picada	Papa picada (tacos pequeños)		Citrus	Picudo de fruta	mango	Fruta picada	Citrus
Cena	Gelatina	Pan de Yuca	Galleta de refinado	Galleta salin	Pan con queso	Pan integral	Pan blanco	Galletas dulces	Sandwich de queso	Galleta de leche
	Arepas rellenas de pollo, cebolla y tomate	Arroz con leche	Chungara de leche	Esquiadas	Colada de colada	Arepas de harina de maíz asada	Arepas con queso	Arepas asadas	Pelo	Chungara con huevo
	Café con leche	Queso	Huevo en perico	Huevo tortilla	Pericón con guayaba	Huevo en tortilla		Huevo tortilla	Queso	
			Maduro cocido	Café con leche	Galletas dulces	Café con leche	Colada de manzana	Agua panela con leche	Galleta salin	Pericón

Sebastián A.

Johan Sebastian Alcántara Díaz
Nutricionista Dietista
TP 1006408908

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL

MENU 1

Tiempo de comida	Preparación	Código TOAC	Ingredientes	Peso bruto (g)	Peso neto (g)	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (UI)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
DESAYUNO	Café de Papa	B076	Papa, variedad hirsuta, pesada, sin cáscara, cruda	75.00	67.50	65.48	1.35	0.14	14.11	0.00	5.40	0.54	0.20	6.75
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8.00	3.20	1.18	0.04	0.00	0.22	6.40	1.82	0.03	0.01	0.48
		B035	Cilantro, crudo	5.00	4.50	1.93	0.10	0.03	0.27	17.55	3.69	0.08	0.02	2.07
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55.00	49.50	273.76	6.24	5.35	0.15	67.62	26.24	0.84	0.69	68.83
	Huevo tortilla	D012	Acolla de soya	6.00	6.00	54.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03
		A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación	70.00	70.00	254.10	9.24	1.33	50.47	0.00	12.60	3.57	1.12	1.40
	Arepas de trigo	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	20.00	18.00	26.82	2.27	1.84	0.05	31.66	9.54	0.31	0.25	25.02
		D015	Mantequilla	3.00	3.00	22.29	0.02	2.47	0.00	35.10	0.68	0.01	0.00	6.69
	Café con leche	C012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200.00	200.00	110.00	6.40	6.40	6.40	78.00	240.00	0.01	0.85	84.00
		L006	Café, tostado y molido, en polvo	10.00	10.00	47.90	1.42	1.23	6.75	0.00	13.00	0.58	0.05	0.10
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Café con leche	K003	Avicor blanco, granulado	5.00	5.00	19.85	0.00	0.00	4.97	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
		C028	Granadilla, cruda	150.00	45.00	42.75	0.95	0.72	6.71	12.60	5.40	0.41	0.36	9.00
	Agua de panela con leche	C012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150.00	150.00	82.50	4.80	4.80	5.10	58.50	180.00	0.01	0.80	63.00
		K033	Panela	5.00	5.00	18.20	0.03	0.01	4.51	0.00	2.10	0.25	0.07	1.95
	Pan Cascarilla	A060	Pen blanco, regular, hornado	50.00	50.00	134.00	4.45	1.70	24.40	0.00	27.00	1.50	0.45	270.50
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8.00	3.20	1.18	0.04	0.00	0.22	6.40	1.82	0.03	0.01	0.48
	Sopa de peledón	B076	Papa, variedad hirsuta, pesada, sin cáscara, cruda	40.00	36.00	34.92	0.72	0.07	7.52	0.00	2.88	0.29	0.11	3.60
		B061	Peladón hervido, verde, cocido, sin sal	50.00	46.00	61.18	0.41	0.14	13.02	20.70	3.15	0.23	0.90	3.22
	B110	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4.00	3.40	1.60	0.02	0.00	0.32	44.81	0.92	0.03	0.01	1.19
		F069	Rez, crema magra, cruda	100.00	100.00	139.00	21.80	5.70	0.00	0.00	6.00	2.70	3.60	51.00
CENA	Carne en guishe	B027	Cebolla cabeza, cruda	6.00	5.70	2.28	0.08	0.01	0.44	0.04	1.37	0.03	0.01	0.23
		B009	Alo, crudo	0.50	0.48	0.68	0.02	0.00	0.14	0.00	0.19	0.01	0.00	0.09
	Aroz con zanahoria	B076	Papa, variedad hirsuta, pesada, sin cáscara, cruda	40.00	36.00	34.92	0.72	0.07	7.52	0.00	2.88	0.29	0.11	3.60
		B103	Tomate, crudo	5.00	4.00	9.92	0.04	0.00	0.16	0.16	0.36	0.03	0.00	0.24
	Yuca cocida	B027	Cebolla cabeza, cruda	6.00	5.70	2.28	0.08	0.01	0.44	0.04	1.37	0.03	0.01	0.23
		A010	Aroz blanco, pulido, crudo	40.00	40.00	141.20	2.88	0.16	32.04	0.00	3.00	0.32	0.48	0.80
	Ensalada pepino-tomate-lechuga	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	12.00	10.20	4.79	0.07	0.01	0.97	134.44	2.75	0.04	0.02	3.57
		D012	Acolla de soya	5.00	5.00	45.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.30
	Jugo de Lulo	B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5.00	2.40	0.74	0.02	0.00	0.14	4.00	1.14	0.01	0.00	0.30
		D107	Yuca blanca, sin cáscara, cruda	125.00	100.00	159.00	9.90	0.30	37.40	1.00	16.60	0.39	0.30	14.00
REFRIGERIO DE LA TARDE	Yuca cocida	L015	Sal	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	38.78
		B077	Pepino (Cohombro), crudo	28.00	19.50	2.73	0.10	0.02	0.45	0.39	3.51	0.05	0.02	0.39
	Ensalada pepino-tomate-lechuga	B059	Lechuga costita, cruda	15	8.25	1.49	0.07	0.01	0.21	0.83	1.73	0.07	0.02	0.5
		B103	Tomate, crudo	28.00	20.80	4.78	0.19	0.02	0.85	12.90	1.87	0.10	0.02	1.25
	Jugo de Lulo	C045	Lulo, crudo	100.00	60.00	28.80	0.54	0.06	5.34	22.20	6.00	0.36	0.06	0.00
		K004	Avicor negro, granulado	5.00	5.00	19.80	0.00	0.00	4.88	0.00	4.25	0.10	0.01	1.95
	Agua de panela con leche	C012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200.00	200.00	110.00	6.40	6.40	6.40	78.00	240.00	0.01	0.80	84.00
		K033	Panela	5.00	5.00	18.20	0.03	0.01	4.51	0.00	2.10	0.25	0.07	1.95
	Manzana picada	C064	Manzana común, cruda	50.00	85.00	61.20	0.26	0.17	14.03	2.55	13.60	0.25	0.00	1.70
		A026	Galletas saladas, tipo cracker	50.00	50.00	233.00	4.20	8.60	34.10	0.00	53.50	1.30	0.50	354.00
CENA	Café con leche	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70.00	70.00	266.00	6.37	2.59	51.73	0.00	2.80	1.69	0.91	0.70
		D015	Mantequilla	3.00	3.00	22.29	0.02	2.47	0.00	35.10	0.68	0.01	0.00	6.69
	Arepas de maíz, cebolla y tomate	E004	Alm, enfileado en agua	50.00	50.00	63.50	12.10	1.50	0.45	3.00	7.00	0.50	0.25	168.50
		B103	Tomate, crudo	10.00	8.00	1.84	0.07	0.01	0.33	4.96	0.72	0.04	0.01	0.48
	Café con leche	B027	Cebolla cabeza, cruda	10.00	9.50	3.80	0.13	0.01	0.73	0.10	2.28	0.03	0.02	0.38
		C012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200.00	200.00	110.00	6.40	6.40	6.40	78.00	240.00	0.01	0.80	84.00
	Café con leche	L006	Café, tostado y molido, en polvo	10.00	10.00	47.90	1.42	1.23	6.75	0.00	13.00	0.58	0.05	0.10
		K003	Avicor blanco, granulado	5.00	5.00	19.85	0.00	0.00	4.97	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
	Total				2599.38	103.21	73.09	367.37	367.37	367.37	367.37	367.37	367.37	367.37
	TOTAL APORTE DEL MENU				2599.38	103.21	73.09	367.37	367.37	367.37	367.37	367.37	367.37	367.37
	BIEN PARA EL GRUPO DE EDAD				213.00	83.20	79.20	332.00	332.00	332.00	332.00	332.00	332.00	332.00
	% CUMPLIMIENTO DEL MENU				110%	124%	92%	111%	111%	111%	111%	111%	111%	111%

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL

MENU 2

Tiempo de comida		Preparación	Código TFCAC	Ingredientes		Papa	Papa harinosa	Proteína (g)	Grasa (g)	Carb. (g)	Val. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
						75	67,5	65,48	1,35	0,14	14,11	0	5,4	0,2	6,75
DESAYUNO		Caldo de carne de res (machito)	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda		60	45	43,92	0,87	0,11	11,29	0	4,08	0,15	5,06
			F099	Res, carne magra, cruda		8	3,2	3,12	0,04	0	0,22	0	0,08	0,01	0,1
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda		5	4,5	4,5	0,1	0,03	0,27	0	0,08	0,02	0,27
			B035	Culantito, crudo		70	52,5	50,4	1,05	0,13	13,09	0	12,6	0,45	14,1
			A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda		50	37,5	35,4	0,72	0,09	9,09	0	3,6	0,12	4,5
REFRIGERIO DE LA MAÑANA		Pankéls	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		3	2,25	2,25	0,04	0,01	1,13	0	0,04	0	0,05
			D015	Mantequilla		200	150	144	3,6	0,4	4,4	0	180	0	240
		Agua de panela con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		5	3,75	3,6	0,07	0,01	0,73	0	0,03	0,01	0,38
			R033	Panela		100	75	72	0,35	0,04	0,44	0	1,8	0,07	2,25
		Jugo de Papaya	C055	Papaya, madura, cruda		5	3,75	3,6	0,07	0,01	0,73	0	0,03	0,01	0,38
			R003	Azúcar blanco, granulada		50	37,5	35,4	0,72	0,09	9,09	0	3,6	0,12	4,5
		Sandwich de queso	A060	Pen blanco, regular, homizado		50	37,5	35,4	0,72	0,09	9,09	0	3,6	0,12	4,5
			G021	Queso fresco, semiduro		50	37,5	35,4	0,72	0,09	9,09	0	3,6	0,12	4,5
			A040	Harina de trigo, fortificada, todo propósito, cruda		12	9	8,64	0,24	0,03	0,32	0	0,12	0,01	0,15
			B029	Cebolla junca, tallos, cruda		8	6	5,76	0,12	0,01	0,11	0	0,04	0,01	0,05
ALMUERZO		Sopa Camellita	B076	Papa, variedad harinosa, pastusa, sin cáscara, cruda		40	30	28,8	0,72	0,07	7,27	0	2,88	0,11	3,6
			B052	Habichuela, cruda		7	5,25	5,04	0,13	0	0,45	0	0,08	0,01	0,38
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda		4	3,2	3,12	0,04	0	0,32	0	0,08	0,01	0,1
			B019	Anjele verde, cruda		10	7,5	7,2	0,15	0,01	0,15	0	0,06	0,01	0,2
		Pechuga a la plancha	B035	Culantito, crudo		5	3,75	3,6	0,07	0,01	0,73	0	0,03	0,01	0,15
			F087	Pollo, pechuga sin piel, cocida, sin sal		100	75	72	1,44	0,2	2,22	0	8,97	0,69	10,8
			B009	Ajo, crudo		0,5	0,375	0,36	0,01	0	0,14	0	0,01	0	0,09
			D012	Acetate de soya		1	0,75	0,72	0,02	0	0,08	0	0	0	0
		Espaguetis	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda		40	30	28,8	0,72	0,07	7,27	0	2,88	0,11	3,6
			B027	Cebolla cabezona, cruda		6	4,5	4,5	0,08	0,01	0,44	0	0,08	0,01	0,23
REFRIGERIO DE LA TARDE			B103	Tomate, crudo		6	4,5	4,5	0,04	0	0,2	0	0,02	0	0,29
			B009	Ajo, crudo		1	0,75	0,72	0,02	0	0,08	0	0,01	0,01	0,18
		Pimiento maduro asado	D012	Acetate de soya		1	0,75	0,72	0,02	0	0,08	0	0	0	0
			B089	Plátano harón, mediano, crudo		154	115,5	110,88	2,32	0,22	2,32	0	3,33	0,11	4,44
		Ensalada roja	D012	Acetate de soya		0,5	0,375	0,36	0,01	0	0,08	0	0	0	0
			B088	Remolacha, sin cáscara, cruda		20	15	14,4	0,22	0,02	0,22	0	0,13	0,06	11,36
			B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda		20	15	14,4	0,12	0,02	0,12	0	0,07	0,03	5,95
			J004	Huevo de gallina, entero, crudo		15	11,25	10,8	1,7	0,16	0,16	0	2,16	0,19	16,77
		Jugo de tomate de árbol	B035	Culantito, crudo		1	0,75	0,72	0,02	0,01	0,08	0	0,01	0	0,41
			C082	Tomate de árbol rojo, crudo		80	60	57,6	1,38	0,14	1,42	0	6,88	0,07	8,8
CENA		Sobele de Banano	K003	Azúcar blanco, granulada		3	2,25	2,25	0	0	2,25	0	0	0	0
			G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		150	112,5	108	4,8	0,6	6,6	0	180	0,6	240
		Pan de yuca	C010	Banano común, crudo		143	107,25	102,6	1,5	0,1	1,1	0	8,01	0,2	10,2
			A067	Pan de yuca, homizado		177,5	133,125	127,5	7,9	0,61	0,61	0	0,6	0	0
		Amor de leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada		150	112,5	108	4,8	0,6	6,6	0	180	0,6	240
			A010	Arroz blanco, pulido, crudo		30	22,5	21,6	0,48	0,12	1,2	0	2,7	0,36	3,6
		Queso	R003	Azúcar blanco, granulada		3	2,25	2,25	0	0	2,25	0	0	0	0
			G021	Queso fresco, semiduro		100	75	72	2,4	0,3	3,3	0	4,05	0,5	5,4
		Galletas saladas	A027	Galletas saladas, tipo soda		21	15,75	15,12	0,2	0,04	0,44	0	7,98	0,15	19,8

TOTAL APORTE DEL MENU	2438,60	123,50	73,00	327,10
BIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2573,00	83,20	79,20	332,00
% CUBRIMIENTO DEL MENU	103%	148%	92%	99%

MENU 3

Tiempo de comida	Preparación	Código TCAC	Ingredientes	Peso bruto (g/c)	Peso neto (g/c)	Calorías	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Vit. A (R.U)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	
DESAYUNO	Caldo de pollo	B076	Papa, variedad hirsutosa, pastusa, sin cáscara, cruda	75	67,5	65,48	1,35	0,14	14,11	0	5,4	0,54	0,2	6,75	
		F087	Pollo, pachuca sin piel, cocida, sin sal	110	75,9	107,02	21,56	2,28	0,23	4,55	9,87	0,68	0,76	47,82	
		B029	Cebolla junca, tallo, cruda	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	1,82	0,02	0,01	0,48	
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	1,98	0,1	0,03	0,27	17,55	3,69	0,08	0,02	2,07	
		A034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	266	6,37	2,59	51,23	0	2,8	1,89	0,91	0,7	
		D015	Maniñuela	3	3	22,29	0,02	2,47	0	35,1	0,66	0,01	0	6,69	
	Café	L006	Café, tostado y molido, en polvo	10	10	47,9	1,42	1,23	6,75	0	13	0,58	0,05	0,1	
		K003	Azúcar blanco, granulado	5	5	19,85	0	0	4,97	0	0	0,01	0	0	
		C012	Crueta, común, cruda	75	71,25	37,76	0,43	0,07	7,91	1,43	12,11	0,29	0,07	1,43	
	REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Café con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,6	63
			L006	Café, tostado y molido, en polvo	10	10	47,9	1,42	1,23	6,75	0	13	0,58	0,05	0,1
			K003	Azúcar blanco, granulado	5	5	19,85	0	0	4,97	0	0	0,01	0	0
Galleta de repostería		A021	Galleta (wafer), entera	50	50	195	3,8	1,5	41,6	0	4	0,2	0	0	
		B092	Plátano harlón, verde, crudo	30	20,4	33,66	0,24	0,04	8,02	21,42	1,63	0,08	0,02	5,3	
		B076	Papa, variedad hirsutosa, pastusa, sin cáscara, cruda	20	18	17,46	0,36	0,04	3,76	0	1,44	0,14	0,05	1,8	
Sopa de palacón		B019	Aneja verde, cruda	10	4	3,96	0,24	0,01	0,62	2,04	1,44	0,06	0,05	0,2	
		B035	Cilantro, crudo	3	2,7	1,19	0,06	0,02	0,16	10,53	2,21	0,05	0,01	1,24	
		D012	Aceite de soja	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	
		B029	Cebolla junca, tallo, cruda	5	2	0,74	0,02	0	0,14	4	1,14	0,01	0	0,3	
		F097	Res, caldo o menudo, crudo	100	100	95	14,6	4,1	0	0	67	0,8	1,4	97	
		B103	Tomate, crudo	5	4	0,92	0,04	0	0,16	2,48	0,36	0,02	0	0,24	
Caldo guisado	B027	Cebolla cabezona, cruda	6	5,7	2,28	0,08	0,01	0,44	0,06	1,37	0,02	0,01	0,23		
	B080	Pimentón rojo, crudo	4	3,4	1,19	0,03	0,01	0,21	6,26	0,24	0,01	0,01	0,07		
	D012	Aceite de soja	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0		
	A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,44	0,8		
	D044	Espinaca, cruda	10	6	2,04	0,17	0,01	0,23	31,98	7,38	0,14	0,03	3,96		
	D012	Aceite de soja	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0		
ALMUERZO	Papa al guiso	B029	Cebolla junca, tallo, cruda	5	2	0,74	0,02	0	0,14	4	1,14	0,01	0	0,3	
		B076	Papa, variedad hirsutosa, pastusa, sin cáscara, cruda	111	99,9	98,9	2	0,2	20,88	0	7,99	0,8	0,3	9,09	
		B103	Tomate, crudo	5	4	0,92	0,04	0	0,16	2,48	0,36	0,02	0	0,24	
	Ensalada clásica	B027	Cebolla cabezona, cruda	6	5,7	2,28	0,08	0,01	0,44	0,06	1,37	0,02	0,01	0,23	
		D012	Aceite de soja	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	
		B103	Tomate, crudo	15	12	2,76	0,11	0,01	0,49	7,44	1,08	0,05	0,01	0,73	
		B059	Lechuga costia, cruda	15	8,25	1,49	0,07	0,01	0,21	0,83	1,73	0,07	0,02	0,5	
		B027	Cebolla cabezona, cruda	20	19	7,6	0,27	0,02	1,46	0,19	4,56	0,05	0,04	0,76	
		B035	Cilantro, crudo	3	2,7	1,19	0,06	0,02	0,16	10,53	2,21	0,05	0,01	1,24	
	Jugo de tomate de árbol	C082	Tomate de árbol rojo, crudo	100	86	47,3	1,72	0,17	8,77	96,32	8,6	0,77	0,08	0	
		K003	Azúcar blanco, granulado	5	5	19,85	0	0	4,97	0	0	0,01	0	0	
		K018	Gelatina con azúcar, en polvo	10	10	39,2	0,83	0	8,99	0	0	0	0	26,8	
REFRIGERIO DE LA TARDE	Papaya picada	C055	Papaya, madura, cruda	100	70	26	0,35	0,07	5,74	164,5	16,8	0,21	0,07	3,5	
		G012	Galletas dulces, con relleno	50	50	258	1,9	12,05	35,05	0	18	1,6	0,2	51,5	
		A020	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,6	63	
CENA	Changua de leche	A087	Tostadas o calados, hornados	50	50	199	5	3,4	36,15	0	20	1,8	0,45	285	
		B035	Cilantro, crudo	3	2,7	1,19	0,06	0,02	0,16	10,53	2,21	0,05	0,01	1,24	
		B029	Cebolla junca, tallo, cruda	5	2	0,74	0,02	0	0,14	4	1,14	0,01	0	0,3	
	Huevo en perico	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	60	54	80,46	6,8	5,83	0,16	95,58	28,62	0,92	0,76	75,06	
		B027	Cebolla cabezona, cruda	3	2,85	1,14	0,04	0	0,22	0,03	0,68	0,01	0,01	0,11	
		B103	Tomate, crudo	2,5	2	0,46	0,02	0	0,08	1,24	0,18	0,01	0	0,12	
Maduro cocido	B009	Ajo, crudo	1,05	1	1,44	0,05	0	0,29	0	0,4	0,01	0,01	0,19		
	D012	Aceite de soja	4	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0		
	R089	Plátano harlón, maduro, crudo	100	72	95,04	0,79	0,14	21,82	38,58	2,16	0,36	0,07	2,88		

87

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MENU 4

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MENU 4														
Tempo de comida	Preparación	Código TMAC	Ingredientes	Peso bruto (g o ml)	Peso neto (g o ml)	Energías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbón (g)	Vit. A (IE)	Calcio (mg)	Hemo (mg)	Zinc (mg)	Sodio
DESAYUNO	Changrta con huevo y leche	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	49.5	73.76	6.24	5.35	0.15	87.62	28.24	0.84	0.69	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6.4	6.4	0	78	240	0	0.8	0
		A037	Tostada o crutido, hornasados	40	40	159.2	4	2.72	28.92	0	16	1.44	0.36	0
		B035	Cilantro, crudo	3	2.7	1.19	0.05	0.02	0.16	10.53	2.11	0.05	0.01	0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0.02	0	0.14	4	1.14	0.01	0	0
	Avena de harina de maíz asada	A034	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	265	6.37	2.59	51.73	0	2.8	1.69	0.91	0
		D015	Manisquita	3	3	22.28	0.02	2.47	0	35.1	0.68	0.01	0	0
		L015	Sal	0.2	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6.4	6.4	0	78	240	0	0.8	0
		K033	Panela	5	5	18.2	0.03	0.01	4.51	0	2.1	0.25	0.07	0
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Pisco de fruta	G010	Benito común, crudo	55	38.5	38.89	0.58	0.04	8.69	6.47	3.08	0.35	0.08	0
		G065	Pepaya, madura, cruda	55	39.5	15.4	0.19	0.04	3.16	90.48	9.24	0.12	0.04	0
		G060	Melon, crudo	25	25	6.25	0.15	0	1.25	17	2.75	0.1	0.03	0
		N005	Yogurt, batido, descremado, sin azúcar	150	150	73.5	5.55	0.45	11.85	0	2.22	0.15	0.75	0
		A020	Galletas dulces, con refino	7	7	36.12	0.27	1.69	4.91	0	2.62	0.25	0.03	0
	Sopa de pastas	A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	15	15	55.55	1.55	0.23	11.21	0	3.75	0.59	0.2	0
		B076	Papa, variedad hartoosa, pastosa, sin cáscara, cruda	40	35	34.92	0.72	0.07	7.62	0	2.88	0.29	0.11	0
		B052	Hachuela, cruda	7	6.3	2.11	0.13	0	0.45	2.08	2.52	0.08	0.01	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	4	3.4	1.6	0.02	0	0.32	44.81	0.92	0.01	0.01	0
		B019	Avena verde, cruda	10	4	3.86	0.24	0.01	0.62	2.04	1.44	0.06	0.05	0
ALMUERZO	Cerdo a la plancha	L015	Sal	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8	3.2	1.18	0.04	0	0.22	6.4	1.62	0.02	0.01	0
		B035	Cilantro, crudo	5	4.5	1.98	0.1	0.03	0.27	17.85	3.69	0.08	0.02	0
		F011	Cerdo, carne magra, cruda	100	100	140	21.4	6	0.2	2	17	0.8	1.8	0
		B009	Ajo, crudo	1	0.95	1.37	0.04	0	0.28	0	0.33	0.01	0.01	0
	Aroz al pimentón	D012	Acelita de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
		A010	Aroz blanco, pulido, crudo	50	50	176.5	3.35	0.2	40.05	0	4.5	0.4	0.6	0
		B060	Pimentón rojo, crudo	8	6.8	2.38	0.07	0.02	0.43	12.51	0.48	0.03	0.01	0
		D012	Acelita de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0.74	0.02	0	0.14	4	1.14	0.01	0	0
REFRIGERIO DE LA TARDE	Papa criolla dorada	B072	Papa, variedad hartoosa, cruda, sin cáscara, cruda	100	92	97.52	1.84	0.37	21.44	1.84	5.62	0.37	0.28	0
		D012	Acelita de soya	3	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0
		B059	Lacuga común, crudo	20	11	1.99	0.09	0.01	0.29	1.1	2.31	0.1	0.03	0
		B101	Rapallo morado, crudo	15	12.75	4.97	0.18	0.04	0.63	0.51	5.74	0.08	0.03	0
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	8.5	4	0.07	0.01	0.81	112.03	2.3	0.03	0.02	0
	Ensalada esgritica	C072	Pha, cruda	15	8.25	4.62	0.05	0.01	1.02	0.66	1.32	0.04	0.02	0
		K033	Panela	3	3	10.92	0.02	0	2.71	0	1.26	0.15	0.04	0
		C062	Naranja, cruda	100	60	24.6	0.42	0.18	5.28	1.2	19.8	0.78	0.3	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	11.31	0	0	2.88	0	0	0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	150	150	82.5	4.8	4.8	5.1	58.5	180	0	0.6	63
CENA	Jugo de mora con leche	C061	Mora de castilla, cruda	50	45	33.3	0.45	0.05	6.57	0	18.9	0.77	0.23	0.45
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	11.01	0	0	2.88	0	0	0	0	0
		C071	Papa, cruda	50	42.5	26.78	0.13	0.09	5.68	0	3.4	0.17	0.04	0.43
		A072	Galletas saladas, tipo soda	40	40	169.6	3.84	3.85	23.16	0.4	15.2	2.24	0.28	377.8
		B027	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	50	50	185.5	6.5	0.75	37.35	0	12.5	1.95	0.65	3
	Espaguetis	B027	Cebolla calabazona, cruda	6	5.7	2.28	0.03	0.01	0.44	0.05	1.37	0.02	0.01	0.23
		B103	Tomate, crudo	6	4.8	1.1	0.04	0	0.2	2.98	0.43	0.02	0	0.29
		B009	Ajo, crudo	1	0.95	1.37	0.04	0	0.28	0	0.33	0.01	0.01	0.18
		D012	Acelita de soya	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
		J004	Huevo de gallina, entero, crudo	55	49.5	73.76	6.24	5.35	0.15	87.62	28.24	0.84	0.69	68.81
Café con leche	Café con leche	D012	Acelita de soya	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6.4	6.4	0	78	240	0	0.8	84
		L005	Café, tostado y molido, en polvo	10	10	47.9	1.42	1.23	6.75	0	13	0.58	0.05	0.1
		K003	Azúcar blanco, granulado	5	5	19.85	0	0	4.87	0	0	0	0	0
TOTAL APORTE DEL MENU				242.49	84.6	79.29	341.9							
BIEN PARA EL GRUPO DE EDAD				2373	83.2	79.29	342							
% CUMBRIMIENTO DEL MENU				102%	102%	101%	102%							

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MENU 5

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MENU 5														
Tempo de comida	Preparación	Código IDAC	Ingredientes	Peso bruto (g o cc)	Peso neto (g o cc)	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbón (g)	Vit. A (IU)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
DESAYUNO	Café de carne de res molida	B076	Papa, variedad harnosa, pastusa, sin cáscara, cruda	80	72	69,84	1,44	0,14	15,05	0	5,76	0,58	0,22	7,2
		F101	Res, carne empapada molida, cruda	60	60	116,4	11,76	7,62	0,12	1,8	6,6	1,08	2,76	36
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	0,02	0,02	0,01	0,48
		B035	Cilantro, crudo	5	4,5	1,98	0,1	0,03	0,27	17,55	3,69	0,08	0,02	2,07
		D012	Acitillo de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
	Hojaldres de Harina de trigo	A038	Harina de trigo, fortificada, para panificación, cruda	70	70	254,1	9,24	1,33	90,47	0	12,6	3,57	1,12	1,4
		K003	Azúcar blanco, granulado	2	2	7,94	0	1,59	0	0	0	0	0	0
		D012	Acitillo de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,8	78	0,12	2,16	0	0,8	84
		K010	Chocolado, en pastilla, con azúcar	6	6	27,86	0,22	1	4,53	0,12	2,16	0,21	0,07	0
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Gelatina	K018	Gelatina con azúcar, en polvo	20	20	78,4	1,68	0	17,95	0	0	0	0	53,6
		C065	Papaya, madura, cruda	60	55	22,4	0,66	4,59	13,44	0,17	0,08	2,8	0,01	0,48
		A020	Galletas dulces, con relleno	50	50	258	1,9	12,05	35,05	0	18	1,8	0,2	51,5
		T003	Avellana seca, cruda	20	20	74,8	4,78	0,22	12,04	4,4	12	0,92	0,7	3
		B032	Habichuela, cruda	10	9	3,87	0,19	0	0,65	2,97	3,6	0,09	0,02	0,54
	Sopa de aveja	B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	8	6,8	3,2	0,05	0,01	0,65	89,62	1,84	0,03	0,01	2,38
		B076	Papa, variedad harnosa, pastusa, sin cáscara, cruda	15	13,5	13,1	0,27	0,03	2,82	0	1,08	0,11	0,04	1,35
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	1,82	0,02	0,01	0,48
		B035	Cilantro, crudo	3	2,7	1,19	0,05	0,02	0,16	10,53	2,21	0,05	0,01	1,24
		F109	Res, higado, crudo	100	100	138	20,4	4,5	3,9	100,69	9	8,4	4	76
ALMUERZO	Higado en bistec	B103	Tomate, crudo	5	4	9,82	0,04	0	0,16	2,48	0,36	0,02	0	0,24
		B027	Cebolla cebazona, cruda	6	5,7	2,26	0,08	0,01	0,44	0,08	1,37	0,02	0,01	0,23
		B030	Pinionón rojo, crudo	4	3,4	1,19	0,03	0,01	0,21	6,38	0,24	0,01	0,01	0,07
		D012	Acitillo de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
		A010	Arroz blanco, pulido, crudo	40	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8
	Arroz blanco	D012	Acitillo de soya	5	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0
		B029	Cebolla junca, tallos, cruda	5	2	0,74	0,02	0	0,14	4	1,14	0,01	0	0
		L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0,05	0	0	0
		B089	Pigano hartón, maduro, crudo	100	72	93,04	0,79	0,14	21,82	38,88	2,16	0,36	0,07	2,65
		B103	Tomate, crudo	22	17,6	4,05	0,16	0,02	0,72	10,91	1,38	0,09	0,02	1,06
REFRIGERIO DE LA TARDE	Ensalada primavera	B027	Cebolla cebazona, cruda	22	20,9	8,35	0,29	0,02	1,61	5,02	0,06	0,04	0,84	
		B035	Cilantro, crudo	2	1,8	0,79	0,04	0,01	0,11	7,02	0,48	0,03	0,01	0,83
		C044	Limón, crudo	5	2,5	1,1	0,01	0,01	0,23	0,03	0,48	0,01	0	0,1
		C045	Lulo, crudo	100	60	28,8	0,54	0,06	5,34	22,2	6	0,36	0,03	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	11,91	0	0	2,98	0	0	0	0	0
	Jugo de Papaya	C065	Papaya, madura, cruda	100	70	28	0,35	0,07	5,74	164,5	16,8	0,21	0,07	3,5
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	11,91	0	0	2,98	0	0	0	0	0
		A005	Pan de queso, hornado	50	50	183,5	5,2	10,4	18,75	15	45	1	0,5	37,5
		G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78	240	0	0,8	84
		A014	Cebada perlada, cruda	20	20	77	2,3	0,35	14,42	0	7,2	0,54	0,42	1,4
CEWA	Cebada perlada con Guayaba	K003	Arroz blanco, granulado	5	5	19,85	0	0	4,97	0	0	0,01	0	0
		C031	Guayaba, madura, cruda	100	75	53,25	0,68	0,23	10,05	23,25	9,75	0,23	0,23	2,25
		G012	Galletas saladas, tipo cracker	50	50	233	4,2	8,69	34,1	0	53,5	1,3	0,5	354
			AFORTE TOTAL DEL MENU			2376,4	828	79,9	329,9					
				RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD		83,2	79,2	332						
				% CUBRIMIENTO DE MENU		100%	101%	98%						

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL
MENU 6

Tiempo de cocción	Preparación	Código TAC	Ingredientes	Peso total (g o cc)	Peso neto (g o cc)	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbón (g)	Vit. A (ER)	Cálcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
DESAYUNO	Chañarina	F109	Res, ligado, crudo	40	40	55,2	8,16	1,8	1,56	4035,6	3,6	3,35	1,6	30,4
		F115	Res, panillo o bazo, cruda	30	30	30,6	5,52	0,96	0	0	3	13,35	0,63	25,5
		F105	Res, corazón, crudo	30	30	31,8	5,04	1,11	0,42	0	2,4	1,5	0,54	28,2
		B019	Aveja verde, cruda	10	4	3,96	0,24	0,01	0,62	2,04	1,44	0,06	0,05	0,2
		B052	Habichuela, cruda	5	4,5	1,94	0,09	0	0,32	1,49	1,8	0,05	0,01	0,27
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	5	4,25	2	0,03	0	0,4	55,02	1,15	0,02	0,01	1,49
		B027	Cebolla cabeza, cruda	10	9,5	3,8	0,13	0,01	0,73	0,1	2,28	0,03	0,02	0,38
		B103	Tomate, crudo	5	4	0,92	0,04	0	0,16	2,48	0,35	0,02	0	0,24
		B009	Ajo, crudo	1	0,95	1,37	0,04	0	0,28	0	0,39	0,01	0,01	0,18
		D012	Aceto de soja	1	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0
		A004	Harina de maíz blanco, precocida	70	70	265	6,37	2,59	51,73	0	2,8	1,89	0,91	0,7
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	Avepa asada	D015	Mantequilla	3	3	22,29	0,02	2,47	0	35,1	0,65	0,01	0	6,89
		C001	Guayaba, madura, cruda	90	67,5	47,93	0,61	0,2	9,05	20,93	8,78	0,2	0,2	2,03
		K003	Azúcar blanco, granulado	3	3	11,91	0	0	2,98	0	0	0	0	0
	Chocolale	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78	240	0	0,8	84
		K010	Chocolata, en pastilla, con azúcar	5	5	23,3	0,18	0,83	3,78	0,1	1,8	0,18	0,06	0
	Manzana picada	C054	Manzana común, cruda	100	85	61,2	0,26	0,17	14,03	2,55	13,6	0,26	0	1,7
		A057	Mogolla, integral, horneada	50	50	155	3,6	0,95	33,05	0	20	3	0	0,5
	Mogolla	B014	Avena, cruda	10	5	1,3	0,04	0,01	0,23	1,16	2,1	0,02	0,01	4
		B004	Ajo, crudo	10	9	3,87	0,19	0	0,65	2,97	3,6	0,09	0,02	0,54
	Sopa de verduras	B032	Habichuela, cruda	8	6,8	3,2	0,05	0,01	0,65	89,62	1,84	0,03	0,01	2,38
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	10	4	3,96	0,24	0,01	0,62	2,04	1,44	0,06	0,05	0,2
ALMUERZO	Cerveza de res molida	B019	Aveja verde, cruda	15	12,75	3,83	0,1	0,03	0,74	22,31	2,55	0,1	0,03	0,13
		B006	Ahuayama, cruda	15	13,5	13,1	0,27	0,03	2,82	0	1,08	0,11	0,04	1,35
	Espaguetis	B076	Variedad harinosa, pastusa, sin cáscara	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	1,82	0,02	0,01	0,48
		B029	Cebolla jumea, tallos, cruda	3	2,7	1,19	0,05	0,02	0,16	10,53	2,21	0,05	0,01	1,24
	Cerveza de res molida	B035	Cilantro, crudo	100	100	194	19,6	12,7	0,2	3	11	1,8	4,6	60
		F101	Res, carne semigrasa, molida, cruda	5	4	0,92	0,04	0	0,16	2,48	0,36	0,02	0	0,24
	Cerveza de res molida	B103	Tomate, crudo	6	5,7	2,28	0,08	0,01	0,44	0,06	1,37	0,02	0,01	0,23
		B027	Cebolla cabeza, cruda	40	40	148,4	5,2	0,6	29,88	0	10	1,56	0,52	2,4
	Espaguetis	D012	Aceto de soja	6	5,7	2,28	0,08	0,01	0,44	0,06	1,37	0,02	0,01	0,23
		A072	Pasta alimenticia, enriquecida, cruda	6	4,8	1,1	0,04	0	0,2	2,98	0,43	0,02	0	0,29
	Espaguetis	B027	Cebolla cabeza, cruda	1	0,95	1,37	0,04	0	0,28	0	0,38	0,01	0,01	0,18
REFRIGERIO DE LA TARDE	Plátano maduro asado	B103	Tomate, crudo	154	110,88	146,36	1,22	0,22	33,6	59,88	3,33	0,55	0,11	4,44
		B009	Ajo, crudo	0,5	0,5	4,5	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Plátano maduro asado	D012	Aceto de soja	8	6,8	3,2	0,05	0,01	0,65	89,62	1,84	0,03	0,01	2,38
		B089	Plátano harón, maduro, crudo	10	9	3,87	0,19	0	0,65	2,97	3,6	0,09	0,02	0,54
	Ensalada Coliflor	D012	Aceto de soja	10	4	3,96	0,24	0,01	0,62	2,04	1,44	0,06	0,05	0,2
		B110	Zanahoria, sin cáscara, cruda	3	2,7	1,19	0,05	0,02	0,16	10,53	2,21	0,05	0,01	1,24
	Jugo de Maracuyá	B052	Habichuela, cruda	100	32	19,2	0,48	0,16	3,97	55,35	2,88	0,54	0,03	1,92
		B019	Aveja verde, cruda	3	3	11,91	0	0	2,98	0	0	0	0	0
	Agua de panela con leche	B035	Cilantro, crudo	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78	240	0	0,8	84
		C056	Maracuyá, cruda	5	5	18,2	0,03	0,01	4,51	0	2,1	0,25	0,07	1,95
	Cruelitas	K003	Azúcar blanco, granulado	75	71,25	37,76	0,43	0,07	7,91	1,43	12,11	0,29	0,07	1,43
CENA	Jugo de Maracuyá	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	50	50	139,5	4,7	1,55	25,2	0	25	1,35	0,75	2,24
		K033	Panela	70	70	286	6,37	2,69	51,73	0	2,8	1,89	0,91	0,7
	Pan integral	C017	Cruelitas, común, cruda	3	3	22,29	0,02	2,47	0	35,1	0,65	0,01	0	6,89
		A069	Pan integral, regular, horneado	65	49,5	73,76	6,24	5,35	0,15	87,62	26,24	0,84	0,69	68,81
	Avepa de harina de maíz asada	A034	Harina de maíz blanco, precocida	6	6	54	0	6	0	0	0	0	0	0
		D015	Mantequilla	200	200	110	6,4	6,4	6,8	78	240	0	0,8	84
	Huevo tortilla	J004	Huevo de gallina, entero, crudo	10	10	47,9	1,42	1,23	0	13	0,58	0,05	0,1	0,1
		D012	Aceto de soja	5	5	19,85	0	0	4,97	0	0	0,01	0	0
	Café con leche	G012	Leche de vaca, entera, líquida, pasteurizada	10	10	47,9	1,42	1,23	6,75	0	13	0,58	0,05	0,1
		L005	Café, tostado y molido, en polvo	5	5	19,85	0	0	4,97	0	0	0,01	0	0
		K003	Azúcar blanco, granulado	5	5									

APORTE TOTAL DEL MENU	2365	84,4	79,7	339,1
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD	2373	83,2	79,2	332
% CUBRIMIENTO DE MENU	100%	101%	101%	102%

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL

MENU 8

Preparación	Código TOAC	Ingredientes	Peso bruto (g o cc)	Peso neto (g o cc)	Calorías	Proteínas (g)	Grasa (g)	Carbón (g)	Vit. A (ER)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)
DESAYUNO	B076	Papa, variedad	75	67,5	65,48	1,35	0,14	14,11	0	5,4	0,54	0,2	6,75
	B029	Cebolla junca, l	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	1,82	0,02	0,01	0,48
	B035	Cilantro, crudo	2	1,8	0,79	0,04	0,01	0,11	7,02	1,48	0,03	0,01	0,83
	J004	Huevo de gallina	55	49,5	73,76	6,24	5,35	0,15	87,62	26,24	0,84	0,69	68,81
	L015	Sal	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,05	0	0	77,56
	A034	Harina de maíz	70	285	6,37	2,59	51,73	0	2,8	1,89	0,91	0	0,7
	L015	Sal	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0,02	0	0	38,78
	D015	Margarina	3	37,15	0,04	4,11	0	58,5	1,1	0,01	0,01	0,01	11,15
	G012	Leche de vaca,	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,8	0,6	63
	L006	Café, tostado y	10	10,6	47,5	1,42	3,23	6,75	0	13	0,58	0,05	0,1
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	K004	Azúcar morena	5	19,5	0	0	0	4,85	0	4,25	0,1	0,01	1,95
	A023	Galletas dulces	50	236	3,9	9,8	33,55	0	19,1	1,6	0,35	0,15	153
	G012	Leche de vaca,	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,8	0,6	63
	C017	Cinuela, común	75	71,25	37,76	0,43	0,07	7,91	1,43	12,11	0,29	0,07	1,43
	K133	Panela	5	5,84	18,2	0,03	0,01	4,51	0	2,1	0,25	0,07	1,43
	A072	Pasta alimenticia	12	44,53	1,56	0,18	8,97	0	2,1	0,25	0,07	0,15	1,55
	B029	Cebolla junca, l	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	1,82	0,02	0,01	0,48
	B076	Papa, variedad	75	67,5	65,48	1,35	0,14	14,11	0	5,4	0,54	0,2	6,75
	B032	Habichuela, cr	63	2,71	0,13	0	0,45	2,08	2,82	0,06	0,01	0,01	0,38
	B110	Zanahoria, sin	3,4	1,6	0,02	0	0,32	44,81	0,92	0,01	0,01	0,01	1,19
ALMUERZO	B019	Arveja verde, c	4	3,96	0,24	0,01	0,02	2,04	1,44	0,06	0,05	0,05	0,2
	L015	Sal	0,1	0,1	0	0	0	0,02	0	0,02	0	0	38,78
	F099	Res, carne mag	100	139	21,8	5,7	0	0	0	0,03	0	0	38,78
	B103	Tomate, crudo	4	0,92	0,04	0	0,16	2,48	0,36	0,02	0	0	0,24
	B027	Cebolla cabeza	2	2,28	0,06	0,01	0,44	0,06	1,37	0,02	0,01	0,01	0,23
	B080	Pimentón rojo,	3,4	1,19	0,03	0,01	0,21	6,26	0,24	0,01	0,01	0,01	0,07
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0,05	0	0,05	0	0	77,56
	A010	Arroz blanco, p	40	141,2	2,68	0,16	32,04	0	3,6	0,32	0,48	0,8	0,8
	B080	Pimentón rojo,	10,2	3,57	0,1	0,03	0,64	18,77	0,71	0,04	0,03	0,03	0,2
	D012	Acetate de soya	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	0
MEDIA TARDE	B029	Cebolla junca, l	8	3,2	1,18	0,04	0	0,22	6,4	1,82	0,02	0,01	0,48
	B089	Plátano harón,	10,15	0,2	0	0	0	0	0,05	0	0	0	77,56
	L015	Sal	100	138,6	8,9	6,2	30,1	58,2	4,3	0,5	0,2	0,2	5
	B059	Lechuga común	4,75	1,9	0,07	0	0,37	0,05	1,14	0,01	0,01	0,01	0,19
	B103	Tomate, crudo	3,85	0,99	0,02	0	0,1	0,05	1,14	0,01	0,01	0,01	0,19
	B035	Cilantro, crudo	6,4	1,47	0,06	0,01	0,26	3,97	0,58	0,03	0,01	0,01	0,38
	C044	Limón, crudo	1,8	0,79	0,04	0,01	0,11	7,02	1,48	0,03	0,01	0,01	0,83
	C045	Lulo, crudo	48	23,04	0,43	0,05	4,27	17,76	4,48	0,29	0,15	0	0
	K003	Azúcar blanco,	3	11,91	0	0	2,88	0	0	0	0	0	0
	N005	Yogurt, bebible	150	73,5	5,55	0,45	11,85	0	22,2	0,15	0,75	0,90	90
CENA	A023	Galletas dulces	50	236	3,9	9,8	33,55	0	19,1	1,6	0,35	0,15	153
	C028	Granadilla, crus	89,1	76,1	1,68	1,63	22,43	4,51	7,02	0,72	0,64	15,92	0,7
	A034	Harina de maíz	70	285	6,37	2,59	51,73	0	2,8	1,89	0,91	0	0,7
	D015	Mantequilla	4	29,72	0,03	3,29	0	46,8	0,88	0,01	0	0	8,92
	L015	Sal	0,2	0,2	0	0	0	0,01	0	0	0	0	85,52
	J004	Huevo de gallina	52	75,1	6,35	5,44	0,15	89,21	26,71	0,86	0,71	0,71	70,66
	D012	Acetate de soya	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	0
	G012	Leche de vaca,	0,2	0	0	0	0	0,01	0	0,01	0	0	85,52
	L006	Café, tostado y	150	82,5	4,8	4,8	5,1	58,5	180	0	0,8	0,6	63
	K033	Panela	5	23,95	0,71	0,82	3,38	0	6,5	0,29	0,03	0,03	0,05
APORTE TOTAL DEL MENU					2459,51	86	80,4	74,59	3444,56				
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD					2373	83,29	79,2	79,2	242,6				
% CUBRIMIENTO DE MENU					103%	108%	102%	95%	104%				

GRUPO 1. CEREALES, RAICES, TUBÉRCULOS, PLATANOS Y PRODUCTOS ELABORADOS

Alimento	Peso Bruto (g)	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Cereales (pasta, Arroz)	35	35	80	4 o más veces a la semana
Arracacha	125	100	100 cocido	3 veces por semana
Ñame	118	100	100 cocido	
Papa	125	100	92 cocido 46 g papa frita francesa o chips 75g papa dorada	
Papa criolla	100	100	92 cocido 82gr papa criolla	
Plátano	154	100	92 cocido 63 g tajada frita 68 g patacón verde 87 g patacón maduro	
Yuca	125	100	92 cocido 73g yuca dorada	

GRUPO 2. HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES

Alimento	Peso Bruto (g)	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Acelga	82	70	70 cocido 80 crudo	Diario
Apio	140			
Alverja verde	175			
Ahuyama	108			
Berenjena	93			
Brócoli	175			
Calabacín	78			
Calabaza	78			

Alimento	Peso Bruto (g)	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida	Frecuencia Semanal
Cebolla puerro	74				
Cidrayola o guatilla	108				
Coliflor	88				
Espinaca	117				
Frijol verde	140				
Haba verde	117				
Habichuela	78				
Ibias, Cubios, Chuguas	74				
Lechuga Común	127				

	Durazno Amarillo	118	100	100	2 veces por semana
	Fresa	105			
	Granadilla	333			
	Mamey entero	154			
	Mandarina Entera	143			
	Mango entero	167			
	Manzana	118			
	Marañón	111			
	Melon entero	200			
	Naranja Entera	167			
	Nispero	154			
	Papaya entera	143			
	Patilla Entera	250			
	Pera	118			
	Piña entera	182			
	Pitahaya	182			
	Pomarrosa	154			
	Uchuva	111			
	Uva Negra/Verde	111			
	Zapote	333			

*La cantidad esta indicada para la obtención de un vaso de jugo de 200cm³

*Se ofrecerá fruta diariamente, como jugo o fruta entera.

GRUPO 4. CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS

Alimento	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Carne de res	70 g	43g Carne Frita o sudada 50g Carne molida	2 veces por semana
Pollo	Pierna 100 con hueso Pernil 105g con hueso 70g sin hueso	77g con hueso 40g sin hueso	2 veces por semana
Leguminosa seca	30g	63g	1 vez por Semana
Huevo	De 56 a 62 g	De 50,4 a 56.6 Frito De 54 a 60 cocido con cáscara	1 vez por Semana

Para los despachos de la carne y pollo congelado se debe tener en cuenta el aumento de 12% del peso mínimo neto crudo.

GRUPO 5. LÁCTEOS

Alimento	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Leche de vaca entera pasteurizada o en polvo	200 cm ³ o 25 g	200	2 veces por semana

GRUPO 6. GRASAS

Alimento	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Aceite Vegetal	15 o 75	Empelo en Reparaciones	Diaria o semanal

GRUPO 7. AZUCARES Y DULCES

Alimento	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Azúcar	De 10ª 15	Empleo en la elaboración del jugo	Tres veces por semana

LISTA DE INTERCAMBIOS

GRUPO DE ALIMENTOS	INTERCAMBIOS PERMITIDOS	
Cereales para sopa	Cuchuco de cebada	Estos alimentos se pueden intercambiar entre si en la cantidad de 12gr.
	Chuchuco de trigo-cuchuco de maíz	
	Cebada perlada	
	Arroz pasta sopa	
	Avena	
	Harina de maíz, trigo, plátano, soya y maíz pilado	
	Maíz blando	
	Pasta letras, estrellitas y conchas etc.	
CEREALES PARA SECO	Arroz	Estos alimentos se pueden intercambiar entre si en la cantidad de 35 gramos.
	Pasta	
RAICES TUBERCULOS Y PLATANOS	Arracacha	Estos alimentos se pueden intercambiar entre si en la cantidad de 100 gramos.
	Name	
	Papa común sin cascara	
	Papa criolla	
	Plátano coll o guisado	
	Plátano hartón verdeo maduro	
	Plátano popocho	
	Plátano domingo	
	Yuca blanca	
HORTALIZAS, VERDURAS Y LUGOMINOZAS VERDES PARA PLATO PRINCIPAL Y SOPA	Acelga	Estos alimentos se pueden intercambiar entre si en la cantidad de 70 gramos para el plato principal y la cantidad de 25 gramos para la sopa.
	Apio	
	Alverja verde	
	Ahuyama	
	Berenjena	
	Brócoli	
	Calabacín	
	Calabaza	
	Cebolla puerro	
	Cidrayota o guatilla	
	Coliflor	
	Espinaca	
	Frijol verde	
	Haba verde	

	Habichuela	
	Lbías, Cubios, Chuguas	
	Lechuga común	
	Maíz Tierno o Cholón	
	Palmito	
	Pepino cohombro	
	Pepino de rellenar	
	Pimentón Morón Rojo	
	Rábano	
	Remolacha	
	Repollo	
	Tomate	
	Zanahoria	
	Alverja verde 8 gramos solo para sopa	
	Repollo	

FRUTA PARA JUGO	Arazá	Estos alimentos se pueden intercambiar entre si en la cantidad de 70gramos.
	Borojo	
	Curuba	
	Freijoa	
	Fresa	
	Guayaba blanca	
	Guayaba rosada	
	Lulo	
	Mango	
	Melón	
	Maracuyá	
	Mora de castilla	
	Níspero	
	Papaya	
	piña	
	Tamarindo	
	Tomate de Árbol	
	Uva verde Negra	
	Anón	
	Banano	
	Ciruela	
	Chirimoya	
	Chontaduro	
	Durazno amarillo	
	Fresa	
	Granadilla	
	Mamay	
	Mandarina	
	Mango	
	Manzana	
	Marañón	
	Melón	
	Naranja	
	Nisparo	
	Papaya	
	Patilla	

	Pera	
	Piña	
	Pitahaya	
	Pomarrosa	
	Uchuva	
	Uva	

GRUPO DE ALIMENTOS		INTERCAMBIOS PERMITIDOS
	Zapote	
POLLO	Pescado	Estos alimentos se pueden intercambiar entre sí, en la cantidad de 100 gramos (pollo) 70 gramos (pescado) solamente una vez por semana. En las regiones con alta disponibilidad de pescado permite ofrecer este alimento en diferentes preparaciones hasta máximo tres (3) veces por semana. Si se ofrece pescado entero el peso neto corresponde al alimento sin cabeza y sin cola.
HUEVO	Huevo	No tiene intercambio dado que se suministra 1 vez por semana.
LEGUMINOSAS SECAS	Alverja seca	Estos alimentos se pueden intercambiar entre si en la cantidad de 30 gramos.
	Frijol cargamarron , guantil, niña, blanquillo, cabecita negra.	
	Frijol blanco	
	Frijol rojo	
	Garbanzo	
	Lenteja	
LECHE ENTERA DE VACA PASTEURIZADA O EN POLVO	Leche entera de vaca pasteurizada	No tiene intercambio dado que se suministra 2 veces por semana
GRASAS	Aceite vegetal	No tiene intercambio dado la cantidad que se suministra a diario
AZUCARES	Azúcar	No tiene intercambio dada la cantidad que se suministra tres veces por semana

Maíz Tierno o Choclo	117				
Palmitos	74				
Pepino cohombro	93				
Pepino de Rellenar	78				
Pimentón Morrón Rojo	82				
Rábano	78				
Remolacha	88				
Repollo	82				
Tomate	88				
Zanahoria	82				

Nota:* La porción de hortaliza o verdura de 70 gramos se refiere a una o a la combinación de varias.* Los alimentos clasificados en la Tabla de composición como CONDIMENTOS (Ajo, cebolla común, cebolla cabezona, Cilantro, laurel, perejil, etc) NO SE CONSIDERAN COMO SUSTITUTOS DEL GRUPO 2. HORTALIZAS, VERDURAS Y LEGUMINOSAS VERDES.

GRUPO 3. FRUTAS

Alimento		Peso Bruto (g)	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Fruta en jugo	Arazá	117	70	Vaso 200 cm	Tres Veces por Semana**
	Borojó	117			
	Curuba	140			
	Feijoa	93			
	Fresa	74			
	Guayaba blanca-Agria	93			
	Guayaba Rosada	93			
	Lulo	117			
	Mango	117			
	Melón	140			
	Maracuyá	117			
	Mora de Castilla	78			
	Níspero	108			
	Papaya	100			
	Piña	175			

Alimento		Peso Bruto (g)	Peso Mínimo neto en crudo (g)	Peso mínimo en porción servida (g)	Frecuencia Semanal
Fruta Entera	Tamarindo	156			
	Tomate de árbol	117			
	Uva Verde/negra	80			
	Anón	250			
	Banano	154			
	Ciruela	105			
	Chirimoya	182			
	Chontaduro	143			

ADEREZOS

PREPARACIÓN	INGREDIENTES	PESO NETO(Gramos)
Sopa	Cilantro	3g
	Ajo	3g
	Cebolla larga	10g
	Aceite	5cc
	Tomate	20g
Guiso casero para preparaciones como carnes guisadas, tubérculos, raíces, plátanos, hortalizas y/o verduras cocidas, entre otras.	Aceite vegetal	16cc
	Cebolla cabezona blanca o larga (o mezcla)	30g
	Tomate de cocina o pimentón rojo*	3g
	Ajo	30g
	Sal	1.5g
	Agua	Al gusto para alcanzar la consistencia esperada
Vinagreta para ensaladas crudas	Aceite vegetal	10cc
	Vinagre o limón	6g
	Perejil crespo o cilantro (o mezcla)	4g
	Ajo	3cc
	limón	6cc
	Sal	1c

Estandarizar 5 porciones. Para el guiso casero y la vinagreta el peso de la porción es de 20 cc y la medida casera una cucharacha.

Sebastián A.

Johan Sebastián Alcántara Díaz

Nutricionista Dietista

TP 1006408908